

# 9月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	9:30~10:30 シェイプアップ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんステップ	9:30~10:45 トータルトレーニング
		10:35~11:50 レクスポート	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
13:30~14:30 健康ストレッチ		16:15~17:15 子ども元気クラブ	19:00~19:50 ステップエクササイズ		15:15~16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
15:00~15:45 はじめてエクササイズ			19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	
9	10	11	12	13	14
	9:30~10:30 シェイプアップ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんステップ	9:30~10:45 トータルトレーニング
	10:50~11:50 親子体操	10:35~11:50 レクスポート	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
13:30~14:30 健康ストレッチ	15:45~16:45 幼児体操A	16:15~17:15 子ども元気クラブ	15:45~16:45 幼児体操B		15:15~16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
15:00~15:45 はじめてエクササイズ			19:00~19:50 ステップエクササイズ	19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	
			19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	
16	17	18	19	20	21
休講 海の日	9:30~10:30 シェイプアップ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんステップ	9:30~10:45 トータルトレーニング
	10:50~11:50 親子体操	10:35~11:50 レクスポート	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
	15:45~16:45 幼児体操A	16:15~17:15 子ども元気クラブ	15:45~16:45 幼児体操B		15:15~16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
			19:00~19:50 ステップエクササイズ	19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	
			19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	
23	24	25	26	27	28
休講 振替休日	休館日	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんステップ	9:30~10:45 トータルトレーニング
		10:35~11:50 レクスポート	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
		13:30~14:45 シニアスポーツ	15:45~16:45 幼児体操B		15:15~16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
		16:15~17:15 子ども元気クラブ	19:00~19:50 ステップエクササイズ	19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	
			19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	
30					
13:30~14:30 健康ストレッチ		<b>開催時間や定員数が 変更になる場合があります</b>			
15:00~15:45 はじめてエクササイズ					

☆詳細は窓口にてお問い合わせください☆

南吹田市民体育館 6386-7050

# ☆1日スポーツ教室プログラム内容☆

《運動強度》

低い      高い

令和6年度

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
健康ストレッチ	月	13:30~14:30	中学生 以下除く	50人		ストレッチ体操を十分にを行い、簡単な補強運動等を行う ゆっくりとしたクラスです。
	金	10:35~11:35				
はじめて エクササイズ	月	15:00~15:45	小学5年生 以上	50人	 	初めてエアロビクスをする方向けのクラスです。 リズム運動を行った後、自体重でトレーニングを行います。
シェイプアップ	火	9:30~10:30	中学生 以下除く	60人	  	有酸素運動(ステップ・エアロビクス等)、筋力トレーニングを 行い、均整のとれた身体づくりをめざします。
かんたんエアロ	水	9:30~10:20	小学5年生 以上	100人	 	初めての方でも参加していただけるウォーキングレベル (ジョギングは行いません)のクラスです。
レクスports	水	10:35~11:50	中学生 以下除く	50人	 	準備運動を行った後、レクリエーションスポーツ (パドミントン・卓球等)を楽しむクラスです。
子ども 元気クラブ	水	16:15~17:15	小学 1~6年生	40人	/	色々な運動を通して運動する楽しさを知ってもらい、 運動好きの子どもの育成を図ります。
ストレッチ &ダンベル	木	9:30~10:30	中学生 以下除く	50人	 	準備運動を行った後、ダンベル等を使って 筋力トレーニングを行い、身体を引き締めます。
いきいき体操	木	10:45~11:45	中学生 以下除く	50人	 	ストレッチ体操、レクリエーションゲーム、軽スポーツ、 軽い筋力トレーニングを行う初心者向けクラスです。
ステップ エクササイズ	木	19:00~19:50	小学5年生 以上	50人	  	ステップ台を使って基本のステップにバリエーションを加えた 初中級者向けのクラスです。
かんたん ステップ	金	9:30~10:20	小学5年生 以上	50人	 	ステップ台を使って基本のステップを行う、 初心者向けのクラスです。
トータル トレーニング	土	9:30~10:45	中学生 以下除く	50人	  	有酸素運動を行い、その後ダンベルを使った トレーニングで身体を引き締めます。
親子で遊ぼう ※3	土	11:00~12:00	3歳児から 就学前の 子どもと親	40組	/	ふれあい遊びやいろいろな道具を使って楽しく身体を動か し、親子でスキンシップを図ります。
トレーニング室 利用者 実技講習会	木・金	19:15~20:45	中学生 以下除く	各5人	/	トレーニング室を正しく、安全に使用するための実技講習会 です。1回の受講で登録証を発行します。予約制です。 (受講希望日の前月1日から定員になるまで受け付けます。)
	土	15:15~16:45		7人		

## ☆一括募集教室☆

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
親子体操	火	10:50~11:50	2,3歳児と親 ※1	30組	 	親子のスキンシップを図りながら色々な運動を経験し、 楽しく身体を動かします。
幼児体操A	火	15:45~16:45	4,5歳児 ※2	50人	 	トランポリン、ボール運動等を行い色々な運動を 経験し、楽しく身体を動かします。
幼児体操B	木					
シニアスポーツ	水	13:30~14:45	60歳以上	100人	 	ストレッチ、軽スポーツ等を通じて健康の増進を図ります。

※1 親子体操対象...2, 3歳児(令和2年4月2日~令和4年4月1日生まれ)

※2 幼児体操対象...4, 5歳児(平成30年4月2日~令和2年4月1日生まれ)

※3 親子で遊ぼう対象...3歳児~就学前の子どもとその親(平成30年4月2日~令和3年4月1日生まれ)

☆1日スポーツ教室は教室開始30分前から先着順受付の1日スポーツ教室です。予約の必要はありません。直接来館してください。

参加料: 1回150円・小中学生70円(納められた参加料は、原則としてお返しいたしかねます。)

ただし吹田市内に在住の方は10割増し(吹田市内に在学・在勤は市内料金)となります。

※トレーニング室利用者実技講習会は予約制の教室です。受講希望日の前月1日から先着順で受付します。

☆親子体操、幼児体操A・B、シニアスポーツは一括募集教室です。詳しくは体育館にお問い合わせください。

### ◎教室開催に伴うご案内◎

#### ○レクスportsに参加される方○

- ・マイラケットをお持ちの方は、ご持参いただきますようお願い致します。
  - ・ラケットやボール等一人一つ使用する用具は教室終了までお一人でお使い下さい。
- ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。

### 注意事項

- ①医師に運動を止められている方、体調不良の方の参加はご遠慮ください。
- ②館内における負傷等については、応急処置のほかは責任を負いかねます。
- ③運動の出来る服装、体育館シューズをご用意ください。