

# 11月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

| 月   | 火                     | 水                       | 木                         | 金<br>1                             | 土<br>2                             |
|---|-----------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|  <p><b>開催時間や定員数が<br/>変更になる場合があります</b></p>  |                       |                         |                           | 9:30~10:20<br>かんたんステップ             | 9:30~10:45<br>トータルトレーニング           |
|   |                       |                         |                           | 10:35~11:35<br>健康ストレッチ             | 11:00~12:00<br>親子で遊ぼう              |
|   |                       |                         |                           | 19:15~20:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 | 15:15~16:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |
|   |                       |                         |                           |                                    |                                    |
| 4   | 5                     | 6                       | 7                         | 8                                  | 9                                  |
| <b>休講</b><br><br><b>振替休日</b>  | 9:30~10:30<br>シェイプアップ | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ   | 9:30~10:30<br>ストレッチ&ダンベル  | 9:30~10:20<br>かんたんステップ             | 9:30~10:45<br>トータルトレーニング           |
|   | 10:50~11:50<br>親子体操   | 10:35~11:50<br>レクスports | 10:45~11:45<br>いきいき体操     | 10:35~11:35<br>健康ストレッチ             | 11:00~12:00<br>親子で遊ぼう              |
|   | 15:45~16:45<br>幼児体操A  | 13:30~14:45<br>シニアスポーツ  | 15:45~16:45<br>幼児体操B      |                                    | 15:15~16:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |
|   |                       | 16:15~17:15<br>子ども元気クラブ | 19:00~19:50<br>ステップエクササイズ | 19:15~20:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |                                    |
| 11  | 12                    | 13                      | 14                        | 15                                 | 16                                 |
|   | 9:30~10:30<br>シェイプアップ | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ   | 9:30~10:30<br>ストレッチ&ダンベル  | 9:30~10:20<br>かんたんステップ             | 9:30~10:45<br>トータルトレーニング           |
|   | 10:50~11:50<br>親子体操   | 10:35~11:50<br>レクスports | 10:45~11:45<br>いきいき体操     | 10:35~11:35<br>健康ストレッチ             | 11:00~12:00<br>親子で遊ぼう              |
| 13:30~14:30<br>健康ストレッチ  | 15:45~16:45<br>幼児体操A  | 13:30~14:45<br>シニアスポーツ  | 15:45~16:45<br>幼児体操B      |                                    | 15:15~16:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |
| 15:00~15:45<br>はじめてエクササイズ   |                       | 16:15~17:15<br>子ども元気クラブ | 19:00~19:50<br>ステップエクササイズ | 19:15~20:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |                                    |
| 18  | 19                    | 20                      | 21                        | 22                                 | 23                                 |
|   | 9:30~10:30<br>シェイプアップ | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ   | 9:30~10:30<br>ストレッチ&ダンベル  | 9:30~10:20<br>かんたんステップ             | <b>休講</b><br><br><b>勤労感謝の日</b>     |
|   | 10:50~11:50<br>親子体操   | 10:35~11:50<br>レクスports | 10:45~11:45<br>いきいき体操     | 10:35~11:35<br>健康ストレッチ             |                                    |
| 13:30~14:30<br>健康ストレッチ  | 15:45~16:45<br>幼児体操A  | 13:30~14:45<br>シニアスポーツ  | 15:45~16:45<br>幼児体操B      |                                    |                                    |
| 15:00~15:45<br>はじめてエクササイズ   |                       | 16:15~17:15<br>子ども元気クラブ | 19:00~19:50<br>ステップエクササイズ | 19:15~20:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |                                    |
| 25  | 26                    | 27                      | 28                        | 29                                 | 30                                 |
| <b>休館日</b>  | 9:30~10:30<br>シェイプアップ | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ   | 9:30~10:30<br>ストレッチ&ダンベル  | 9:30~10:20<br>かんたんステップ             | 9:30~10:45<br>トータルトレーニング           |
|   | 10:50~11:50<br>親子体操   | 10:35~11:50<br>レクスports | 10:45~11:45<br>いきいき体操     | 10:35~11:35<br>健康ストレッチ             | 11:00~12:00<br>親子で遊ぼう              |
|   | 15:45~16:45<br>幼児体操A  | 13:30~14:45<br>シニアスポーツ  | 15:45~16:45<br>幼児体操B      |                                    | 15:15~16:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |
|   |                       | 16:15~17:15<br>子ども元気クラブ | 19:00~19:50<br>ステップエクササイズ | 19:15~20:45<br>トレーニング室利用者<br>実技講習会 |                                    |

☆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す、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。