

# 1月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
<b>年末年始 休館日(終日)</b>					<b>教室休講期間</b>
<u>12月29日(月)～1月3日(土)</u>					<u>12月23日(火)～1月7日(水)</u>
<b>4日(日)より営業いたします！</b>					<b>8日(木)より教室スタート！</b>
<b>本年もよろしくお願ひいたします</b> 					
5	6	7	8	9	10
 <b>南吹田</b> <b>HP</b> <a href="https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115">https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115</a> 	 <b>南吹田</b> <b>Facebook</b> <a href="https://www.facebook.com/nankai-nankai">https://www.facebook.com/nankai-nankai</a> 		9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 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	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
12	13	14	15	16	17
<b>成人の日</b>	9:30～10:30 シェイプアップ 10:35～11:50 レクスポーツ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:45～11:45 いきいき体操	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
	13:30～14:30 健康ストレッチ	13:30～14:45 シニアスポーツ 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	20	21	22	23	24
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:35～11:50 レクスポーツ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:45～11:45 いきいき体操	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
<b>休館日</b>	13:30～14:30 健康ストレッチ	13:30～14:45 シニアスポーツ 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		
26	27	28	29	30	31
<b>休館日</b>	9:30～10:30 シェイプアップ 10:35～11:50 レクスポーツ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:45～11:45 いきいき体操	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
	13:30～14:30 健康ストレッチ	13:30～14:45 シニアスポーツ 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		

※開催時間や定員数が  
変更になる場合があります

☆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7年度

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
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。
健康ストレッチ	火	13:30~14:30	中学生以下除く	50人		ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとしたクラスです。※室内シューズは不要です。
	金	10:35~11:35				
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。
レクスポーツ	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(バドミントン・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きのクラスです。
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、初心者向きのクラスです。
はじめてエクササイズ	金	13:30~14:15	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。
トータルトレーニング	土	9:30~10:55	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	19:15~20:45	中学生以下除く	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。)
	金土	15:30~17:00		5人 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3年4月2日～令和5年4月1日生まれ)

※2 幼児体操対象…4,5歳児(平成31年4月2日～令和3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31年4月2日～令和4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。)

ただし吹田市外に在住の方は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◎

#### ○レクスポーツに参加される方○

- ・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。