

# 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	
年末年始 休館日(終日)						教室休講期間					
12月29日(月)～1月3日(土)						12月23日(火)～1月7日(水)					
4日(日)より営業いたします！						8日(木)より教室スタート！					
本年もよろしく願いいたします ♡											
5		6		7		8		9		10	
 南吹田 HP <a href="https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115">https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115</a>		 南吹田 Facebook 南吹田市民体育館Facebook				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		9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう	
						19:00～19:50 ステップエクササイズ		13:30～14:15 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		15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会		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	
<div>成人の日</div>		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		9:30～10:55 トータルトレーニング	
		10:35～11:50 レクスポート		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		13:30～14:45 シニアスポーツ		19:00～19:50 ステップエクササイズ		13:30～14:15 はじめてエクササイズ		11:00～12:00 親子で遊ぼう	
				16:15～17:15 子ども元気クラブ		19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会		15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会		15:30～17:00 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		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		9:30～10:55 トータルトレーニング	
		10:35～11:50 レクスポート		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		13:30～14:45 シニアスポーツ		19:00～19:50 ステップエクササイズ		13:30～14:15 はじめてエクササイズ		11:00～12:00 親子で遊ぼう	
				16:15～17:15 子ども元気クラブ		19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会		15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会		15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	
26		27		28		29		30		31	
休館日		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		9:30～10:55 トータルトレーニング	
		10:35～11:50 レクスポート		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		13:30～14:45 シニアスポーツ		19:00～19:50 ステップエクササイズ		13:30～14:15 はじめてエクササイズ		11:00～12:00 親子で遊ぼう	
				16:15～17:15 子ども元気クラブ		19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会		15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会		15:30～17:00 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。 ※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	/	
ストレッチ &ダンベル	木	9:30~10:30	中学生 以下除く	50人		
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	/	
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		
	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◎

#### 〇レクスポーツに参加される方〇

- ・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。