

5月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
 4/29(火)～5/6(火) 休講期間 ※開催時間や定員数が変更になる場合があります					
5	6	7	8	9	10
南吹田 Facebook 	南吹田 HP https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 15:45～16:45 幼児体操B 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
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 健康ストレッチ 15:45～16:45 幼児体操A	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 15:45～16:45 幼児体操B 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
19	20	21	22	23	24
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 健康ストレッチ 15:45～16:45 幼児体操A	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 15:45～16:45 幼児体操B 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
26	27	28	29	30	31
休館日 	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 健康ストレッチ 15:45～16:45 幼児体操A	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	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

※ 教室開催曜日・時間の変更 ※

健康ストレッチ【月曜日 13時30分～14時30分】

↓

【火曜日 13時30分～14時30分】

はじめてエクササイズ【月曜日 15時～15時45分】

↓

【金曜日 13時30分～14時15分】

トータルトレーニング【土曜日 9時30分～10時45分】

↓

【土曜日 9時30分～10時55分】

☆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

5/11(日)は

「母の日」

です！



☆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		
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。
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		
	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◎

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。