

9月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土
				1	2
					
				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
				10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
					15:15~16:45 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	
4	5	6	7	8	9
	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
13:30~14:30 健康ストレッチ		10:35~11:50 レクスポーツ	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
15:00~15:45 はじめてエクササイズ					15:15~16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
			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	
11	12	13	14	15	16
	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 レクスポーツ	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			19:15~20:45 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	
18	19	20	21	22	23
休講 敬老の日	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	
	10:50~11:50 親子体操	10:35~11:50 レクスポーツ	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	
	15:45~16:45 幼児体操A	13:30~14:45 シニアスポーツ	15:45~16:45 幼児体操B		
		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	
25	26	27	28	29	30
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	9:30~10:45 トータルトレーニング
	10:50~11:50 親子体操	10:35~11:50 レクスポーツ	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	13:30~14:45 シニアスポーツ	15:45~16:45 幼児体操B		
		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	

☆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

2023/9/1

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。
レクスピーツ	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。
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		

☆臨時1日スポーツ教室☆

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(平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれ)

※2 幼児体操対象…4,5歳児(平成29年4月2日～平成31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29年4月2日～令和2年4月1日生まれ)

☆ 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。

☆ 白抜き文字 はコロナ感染症対策の為、当面の間一括募集教室から1日スポーツ教室に変更になりました。

※受付方法は1日スポーツ教室と同様。

◎教室開催に伴うご案内◎

○レクスピ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、宜しくお願ひ致します。

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。