

3月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------------|--|------------------------------------|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 南吹田 Facebook  <small>南吹田市民体育館Facebook 南吹田市民体育館Facebook 南吹田市民体育館Facebook 南吹田市民体育館Facebook</small> | 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 |
| | 10:50~11:50 親子体操 | 10:35~11:50 レクスports | 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 | 15:45~16:45 幼児体操B | 13:30~14:15 はじめてエクササイズ | |
| | 15:45~16:45 幼児体操A | 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 | 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 |
| | | | 19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会 | | |
| 南吹田 HP https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115  <small>https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115 5117-w/dj-ounzu</small> | 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 |
| | 10:50~11:50 親子体操 | 10:35~11:50 レクスports | 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 | 15:45~16:45 幼児体操B | 13:30~14:15 はじめてエクササイズ | |
| | 15:45~16:45 幼児体操A | 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 | 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 |
| | | | 19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会 | | |
|  | 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 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 春分の日 </div> | 9:30~10:55 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ports | 10:45~11:45 いきいき体操 | | 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 | | | |
| | 15:45~16:45 幼児体操A | 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 | | 15:30~17:00 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 | | |
| 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ports | 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 | | 13:30~14:15 はじめてエクササイズ | |
| | | 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 | 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 |
| | | | 19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会 | | |
|  | 9:30~10:30 シェイプアップ | <div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;"> ※ 4月の休講期間 ※ 4月1日(水)~7日(火) </div> | | | |
| | 13:30~14:30 健康ストレッチ | | | | |
| | | | | | |
| | | | | |  |

※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)、筋カ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(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カ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、軽い筋カ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 | / | 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。