

# 1日スポーツ教室一覧

月曜・日曜・祝祭日を除き、毎日開催！

軽い運動からエアロビクスまで、充実した教室メニューで健康の維持・増進を図ります。

\*受講料・・・一般 150円 (市外在住の場合、10割増料金になります。)  
小中学生 70円

## ※注意事項※

- ・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。
- ・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ません。
- ・教室受講には、運動のできる服装・体育館シューズが必要です。

### ◇シェイプアップ —有酸素運動とダンベル等を使った筋力トレーニングを行います—

開催曜日：毎週火曜日  
開催時間：9:30～10:30  
対象：中学生以下除く  
定員数：60名  
運動強度：❤❤❤



### ◇健康ストレッチ —ストレッチ体操を十分にを行い、軽い補強運動を行う初心者向けクラスです—

開催曜日：毎週火曜日  
開催時間：13:30～14:30  
対象：中学生以下除く  
定員数：50名  
運動強度：❤



### ◇かんたんエアロ —初心者の方も気軽に参加できるウォーキングレベルのクラスです—

開催曜日：毎週水曜日  
開催時間：9:30～10:20  
対象：小学5年生以上  
定員数：100名  
運動強度：❤❤



### ◇レクスポーツ —準備運動後、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—

開催曜日：毎週水曜日  
開催時間：10:35～11:50  
対象：中学生以下除く  
定員数：50名  
運動強度：❤❤



◇子ども元気クラブ ー様々な運動を通じ身体を動かす楽しさを知り、運動好きな子どもも育成を図りますー

開催曜日：毎週水曜日  
開催時間：16:15～17:15  
対象：小学1～6年生  
定員数：40名  
運動強度：



◇ストレッチ&ダンベル ー簡単な有酸素運動を行った後、ダンベルを使って筋力トレーニングを行いますー

運動強度：毎週木曜日  
開催時間：9:30～10:30  
対象：中学生以下除く  
定員数：50名  
運動強度：❤❤



◇いきいき体操 ーストレッチや軽い筋力トレーニングなどを行う初心者向けクラスですー

開催曜日：毎週木曜日  
開催時間：10:45～11:45  
対象：中学生以下除く  
定員数：50名  
運動強度：❤❤



◇ステップエクササイズ ーステップ台使用した有酸素運動を行う初中級者向けのクラスですー

開催曜日：毎週木曜日  
開催時間：19:00～19:50  
対象：小学5年生以上  
定員数：50名  
運動強度：❤❤❤



◇かんたんステップ ーステップ台を使用し基本的なステップを行う初心者向けのクラスですー

開催曜日：毎週金曜日  
開催時間：9:30～10:20  
対象：小学5年生以上  
定員数：50名  
運動強度：❤❤



◇健康ストレッチ ーストレッチ体操を十分にを行い、軽い補強運動を行う初心者向けクラスですー

開催曜日：毎週金曜日  
開催時間：10:35～11:35  
対象：中学生以下除く  
定員数：50名  
運動強度：❤



◇トータルトレーニング —ステップ・トレーニング・軽スポーツを取り入れた運動を行います—

開 催 曜 日 : 毎週土曜日  
開 催 時 間 : 9:30~10:55  
対 象 : 中学生以下除く  
定 員 数 : 50名  
運 動 強 度 : ♥♥♥



◇親子で遊ぼう —ふれあい遊びや色々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—

開 催 曜 日 : 毎週土曜日  
開 催 時 間 : 11:10~12:00  
対 象 : 3歳児から就学前の子どもと親  
定 員 数 : 40組  
運 動 強 度 :



詳細につきましては、下記までご連絡ください。

吹田市立南吹田市民体育館

〒564-0043 大阪府吹田市南吹田5-34-1

TEL:06-6386-7050 / FAX:06-6386-7703