12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	5
南吹田 公式 LINE LINE	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	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 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 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 11:10～12:00 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
7	8	9	10	11	12
南吹田 HP https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115	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	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 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 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 11:10～12:00 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
14	15	16	17	18	19
南吹田 Facebook 南吹田市民体育館Facebook	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	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 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 11:10～12:00 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
21	22	23	24	25	26
CLUB MIZUNO	9:30～10:30 シェイプアップ 13:30～14:30 健康ストレッチ	教室休講期間 12月23日(水)～1月7日(木)			
28	29	30	31		
休館日		年末年始　休館(終日) 12月29日(火)～1月3日(日) 4日より通常営業 皆さま良いお年を～			

※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8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	♥♥	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。
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	11:10～12:00	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	木	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。
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4年4月2日～令和6年4月1日生まれ）
※2　幼児体操対象・・・4，5歳児（令和2年4月2日～令和4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（令和2年4月2日～令和5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、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。