

12月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
南吹田 Facebook 	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	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		
8	9	10	11	12	13
南吹田 HP https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115 	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	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	
	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		
15	16	17	18	19	20
	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			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		
22	23	24	25	26	27
休館日	 教室休講期間 12月23日(火)~1月7日(水) 				
29	30	31	1/1	2	3
 年末年始 休館日(終日) 12月29日(月)~1月3日(土) ご利用ありがとうございました！ 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	/	
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。
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	/	
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◎

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。