

目倭市民体育館☆スポーツ教室☆

2020. 10/1 ~ 10/31

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---------------------------|------------------------|--|---|---|
| 午前 | 9:30~10:15 シェイプアップ 10/19 | 9:30~10:15 かんたんエアロ | | 9:30~10:15 健康ストレッチ 親子体操 | 9:30~10:15 かんたんエアロ 10:40~11:25 ストレッチ&ダンベル | 10:30~11:15 親子で遊ぼう 〈第1土〉 |
| | 10:50~11:50 ステップ&ダンベル 10/19 | 10:40~11:25 ストレッチ&ダンベル | | | | 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技 講習会 〈第1土除く〉 10/3 |
| | | | | | | |
| 午後 |  | | 13:30~14:15 健康ストレッチ | 13:30~14:30 レクスポーツ | 13:30~14:15 シェイプアップ | 13:30~14:30 高齢者スポーツ |
| | 15:45~16:30 幼児体操(A) | | 16:00~16:45 子ども体操 | 15:45~16:30 幼児体操(B) |  | |
| 夜間 | | | | 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技 講習会 |  | |

※教室下の日付は休講日です。(変更になる場合がございますので、詳しくは受付窓口または電話でお問合せください。)

 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・幼児70円

(納められた参加料は、原則としてお返しいたしません。)

使用者の住所が、本市外であるときは、参加料の10割増しの料金となります。

ただし、吹田市内の在学・在勤の方は、市内在住と同じ料金になります。

(在勤・在学の方は証明が必要な為、体育館へ事前にお問い合わせください。)

は、予約制です。(受講希望日の前月1日から、先着順で予約可能。定員になり次第締め切ります。)
20組

は、予約制です。(予約開始日・方法等は、市報すいたに掲載します。)

〈コロナウィルス感染症予防対策に関するお知らせとお願い〉

◆各教室の定員制限や教室終了時間、一部内容の変更を行っております。

(詳細は裏面をご覧ください)

◆必ず事前に各自で検温・体調チェックを行ってからマスク着用の上ご来館下さい。

◆教室参加前後の手指消毒にご協力をお願いいたします。

◆今後のコロナウィルスの感染状況に応じて休講・休館になる場合がございます。

(変更の際は館内掲示及びHPに掲載いたします。)

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ません。
- ③運動の出来る服装、体育館シューズをご用意ください。
- ④小中学生が、午後6時以降の教室に参加する時は、保護者の同伴が必要です。

★ 1日スポーツ教室プログラム内容 ★

《運動強度》

低い



高い

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 運動強度 | 内容 |
|------------------------------------|----------------|----------------------------|--------------|------|-------------------|---|
| かんたんエアロ | 火金 | 9:30~10:15 | 中学生以下除く | 30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。 ※前後左右の動きに一部制限があります。 |
| ステップ&ダンベル | 月 | 10:50~11:50 | | 30人 | ♥♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥ | ステップ台を使って基本のステップを中心とした有酸素運動を行い、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。 ※前後左右の動きに一部制限があります。 |
| シェイプアップ | 月木 | 9:30~10:15 13:30~14:15 | | 30人 | ♥♥♥ | 簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを行なうクラスです。 ※前後左右の動きに一部制限があります。 |
| いろいろEX | 土 | 13:30~14:30 | | 30人 | | 準備運動後、エアロ、ステップ、道具を使用したエクササイズなど、内容を変えて行なうクラスです。毎回、運動強度・内容が変わります。 |
| ストレッチ&ダンベル | 火金 | 10:40~11:25 | | 30人 | ♥♥ | ストレッチ体操でリフレッシュし、ダンベルを使って身体を引き締める運動を行ないます。 |
| レクスポーツ | 水 | 13:30~14:30 | | 50人 | ♥♥♥ | 準備運動後、レクリエーションスポーツを（卓球・バドミントン・スポーツジム）行なうクラスです。 |
| 健康ストレッチ | 火木 | 13:30~14:15 9:30~10:15 | | 30人 | ♥ | ストレッチ体操を十分に行なう、簡単な補強運動等を行なうゆっくりとしたクラスです。 |
| トレーニング室利用者実技講習会 《予約制》 | 木 土 第1除く | 19:15~20:15 10:00~11:00 | | 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。 受講希望日の前月1日から定員になるまで先着順で、来館または電話にて受付します。 |
| 親子で遊ぼう | 第1土 | 10:30~11:15 | 3歳児～未就学児とその親 | 20組 | | 未就学児が参加できる教室です。フープやマットなど、様々な運動用具を用いて、親子で身体を動かします。 |
| クライミング1日体験 《予約制》 ※毎月市報すいたに掲載 | 土 第1除く | 15:45~16:45 | 小学生以上(未登録者) | 10人 | | クライミングウォールを楽しく安全に体験する教室で、初めての方でも参加していただけます。 |
| ※高齢者スポーツ | 金 | 13:30~14:30 | 65歳以上 | 100人 | | ストレッチ、軽スポーツ等を通して健康の増進を図ります。 |
| ※子ども体操 | 水 | 16:00~16:45 | 小学1～3年生 | 30人 | | いろいろな運動を通して、楽しく身体を動かし、運動の楽しさを体験してもらいます。 |
| ※幼児体操(A) ※幼児体操(B) | 火木 | 15:45~16:30 | 4・5歳児 | 30人 | | トランポリン・ボール運動等、色々な運動を経験し、楽しく身体を動かします。 |
| ※親子体操 | 水 | 10:00~10:45 | 2・3歳児とその親 | 20組 | | 親と子のスキンシップの中でいろいろな運動を経験させ、日常生活での積極性を養います。 |

※通常一括募集を行っている高齢者スポーツ・子ども体操・幼児体操(A) (B)・親子体操は定員数を半数にし、一日スポーツ教室として実施いたします。（毎回、申し込み用紙をご記入下さい）

※高齢者スポーツ・子ども体操・幼児体操(A) (B)・親子体操の教室に参加される方は、受付にて料金をお支払い下さい。

