

2022年 《12月》 目黒市民体育館 1日スポーツ教室 予定表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
<div> <div>今月のレクスポーツは『卓球』です！</div> <div>12月3日(土) 午前9時～ 【クライミング1日体験】 先着順で予約開始！</div> </div>			9:30～10:30 健康ストレッチ	9:30～10:20 かんたんエアロ	10:30～11:30 親子で遊ぼう
				10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル	
			13:30～14:30 シェイプアップ	13:30～14:45 高齢者スポーツ	13:30～14:30 いろいろエクササイズ
			15:45～16:45 幼児体操B		
			19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		
5	6	7	8	9	10
9:30～10:30 シェイプアップ	9:30～10:20 かんたんエアロ	10:00～11:00 親子体操	9:30～10:30 健康ストレッチ	9:30～10:20 かんたんエアロ	10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
10:50～11:50 ステップ&ダンベル	10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル			10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル	
	13:30～14:30 健康ストレッチ	13:30～14:45 レクスポーツ	13:30～14:30 シェイプアップ	13:30～14:45 高齢者スポーツ	13:30～14:30 いろいろエクササイズ
	15:45～16:45 幼児体操A	16:00～17:00 子ども体操	15:45～16:45 幼児体操B		15:45～16:45 クライミング1日体験
			19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		
12	13	14	15	16	17
9:30～10:30 シェイプアップ	9:30～10:20 かんたんエアロ	10:00～11:00 親子体操	9:30～10:30 健康ストレッチ	9:30～10:20 かんたんエアロ	10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
10:50～11:50 ステップ&ダンベル	10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル			10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル	
	13:30～14:30 健康ストレッチ	13:30～14:45 レクスポーツ	13:30～14:30 シェイプアップ		13:30～14:30 いろいろエクササイズ
	15:45～16:45 幼児体操A		15:45～16:45 幼児体操B		15:45～16:45 クライミング1日体験
			19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		
19	20	21	22	休館日	
	9:30～10:20 かんたんエアロ		9:30～10:30 健康ストレッチ		
	10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル				
	13:30～14:30 健康ストレッチ	13:30～14:45 レクスポーツ	13:30～14:30 シェイプアップ		
			19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		

2022年12月23日(金)～2023年1月9日(月)は年末年始の休講です！
今年もありがとうございました。来年も宜しくお願い致します♪

- 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。
 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。)
 は、予約制です。(当月第1土曜日午前9時から、本人または家族が電話か直接来館にて予約可能。)

☆参加料：大人1回150円・小中学生70円・吹田市外在住の方は10割増しです。(納められた参加料は、原則としてお返しいたしません。)
※吹田市内在勤・在学の場合は市内料金でご参加いただけます。ただし証明が必要になりますので事前に体育館へお問い合わせください。

いろいろEX担当表

日にち	担 当	種 目	強 度	内 容
3日	藤原	ステップ&トレーニング	♡♡♡～ ♡♡♡♡	ステップ2ブロックとトレーニングを行います!!
10日	池田	イス体操	♡♡♡～ ♡♡♡♡	イスに座った状態で音楽に合わせて体を動かします。簡単な自重トレーニングも行います。
17日	吉田	エアロ&トレーニング	♡♡♡♡～ ♡♡♡♡♡	エアロ2ブロックとトレーニングを行います!!

教室の内容は裏面をご覧ください！

目黒市民体育館 06-6383-3017

★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	9:30～10:20	小学5年生以上		3 hearts	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。
ステップ & ダンベル	月	10:50～11:50	中学生以下除く	50人	3 hearts	ステップ台だけ
					4 hearts	+ 1 段
					5 hearts	+ 2 段
					3 hearts	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ダンベルを使ったトレーニングで身体を引き締めます。
シェイプアップ	月木	9:30～10:30 13:30～14:30		50人	3 hearts	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを行うクラスです。
いろいろEX	土	13:30～14:30				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	10:40～11:40			2 hearts	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います。
レクスポーツ	水	13:30～14:45		80人	3 hearts	準備運動後、レクリエーションスポーツを（ソフトバレー・卓球・バドミントン・スポーツジネス）行うクラスです。
健康ストレッチ	火木	13:30～14:30 9:30～10:30		50人	1 heart	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。
トレーニング室利用者 実技講習会 《予約制》	木 土 (第1除く)	19:15～20:45 10:00～11:30		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	10:30～11:30	3歳児～未就学児とその親	40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》	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。

教室名	曜日 時間	対象	定員	内容
子ども体操	水 16:00～17:00	小学1～3年生	50人	色々な運動を通じて、その楽しさを経験し運動好きの子どもを育成します。
幼児体操A	火 15:45～16:45	4,5歳児 平成28年4月2日～ 平成30年4月1日生まれ		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 15:45～16:45			
親子体操	水 10:00～11:00	2,3歳児 平成30年4月2日～ 令和2年4月1日生まれ	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。
高齢者スポーツ	金 13:30～14:45	65歳以上	120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。

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休講日・開催時間・定員数が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
変更になる場合はホームページ【<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>】に掲載致します。
- ⑤教室参加中や施設利用の際は、マスクの着用をお願い致します。