

8

August

目倭市民体育館 1日スポーツ教室 予定表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					9:30~10:20 かんたんエアロⅡ	10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
夜間					10:40~11:40 ストレッチ&ダンベル	
					19:00~19:50 かんたんステップ	

8月の1日スポーツ教室は
空調のある部屋で実施！

※トレーニング講習会と親子で遊ぼうを除く

夏季休講期間のお知らせ

午後の教室はお休みです

4日(月)～ 16日(土)は終日休講となります

19日(火)からまた一緒に頑張りましょう！！

	18	19	20	21	22	23
午前	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		9:30~10:20 かんたんエアロⅡ	10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
		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	10:30~11:30 親子で遊ぼう
			19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00~19:50 かんたんステップ	
夜間		25	26	27	28	29
		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 健康ストレッチ		9:30~10:20 かんたんエアロⅡ
		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
午前				19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00~19:50 かんたんステップ
夜間						

□は、教室開始30分前から先着順受付です。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。）



	大人	小中学生
市内	150円	70円
市外	300円	140円

吹田市内に在勤・在学の方は
市内料金でご利用いただけます
(証明書が必要です)

クライミング1日体験 7月と8月は休講です

Instagram



動きやすい服装、室内用運動靴
水分補給できるもの、タオル
教室参加料 (健康ストレッチは靴不要)

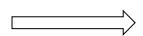
〒564-0021 吹田市目倭町1-11
電話 06-6383-3017
FAX 06-6383-3073

教室内容は
裏面へ→

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	9:30~10:20	小学5年生以上 中学生以下除く	50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。
かんたんエアロⅡ	金	9:30~10:20			♥♥♥	基本の動きにバリエーションを加えた初中級者向けのクラスです。
ステップ & ダンベル	月	10:50~11:50			♥♥	ステップ台だけ
					+	+ 1段
					+	+ 2段
かんたんステップ	金	19:00~19:50			♥♥	ステップ台だけ
					+	+ 1段
					+	+ 2段
シェイプアップ	月	9:30~10:30			♥♥♥	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。
ストレッチ & ダンベル	火 金	10:40~11:40			♥♥	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。
健康ストレッチ	水	9:30~10:30		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。
トレーニング室 利用者 実技講習会 『予約制』	水 土	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2、4土	10:30~11:30	3歳児～未就学児とその親	30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。 (対象：平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれ)

一括募集教室

申込み
期 間

9/2 13:30～ 定員に達するまで

先着順

教室名	期 間・時 間	対 象	定 員	内 容
親子体操 6回 900円★	9/11～10/16 全6回 (木) 10:00～11:00	2,3歳児 (※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 6回 420円★	9/9～10/28 全6回 (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 6回 420円★	9/11～10/16 全6回 (木) 15:45～16:45			
ジュニアスポーツ 12回 840円★	9/24～12/10 全12回 (水) 16:00～17:00	小学1～4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。
シニアスポーツ 12回 1800円★	9/26～12/12 全12回 (金) 13:30～14:45	60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。

★の料金：市外の方は10割増しになります。

(※1) 令和3年4月2日～令和5年4月1日生まれ

(※2) 平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれ

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。