

## 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                                                                                                       | 4                                  |
| <div> <div>                     ハイライトからも<br/>ご覧いただけます                 </div> <div>                         フォロー<br/>してね                     </div> <div>                         suita medawara<br/>Instagram                     </div> </div> |                           | 9:30~10:30<br>健康ストレッチ                | 10:00~11:00<br>親子体操   | 祝日の為<br>休講                                                                                              | 10:00~11:30<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会 |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 13:30~14:45<br>leksports<br>(ソフトバレー) | 13:30~14:30<br>いきいき体操 |                                                                                                         |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 16:00~17:00<br>ジュニアスポーツ              | 15:45~16:45<br>幼児体操B  |                                                                                                         |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 19:15~20:45<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会   |                       |                                                                                                         |                                    |
| 6                                                                                                                                                                                                                                               | 7                         | 8                                    | 9                     | 10                                                                                                      | 11                                 |
| 9:30~10:30<br>シェイプアップ                                                                                                                                                                                                                           | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ     | 9:30~10:30<br>健康ストレッチ                | 10:00~11:00<br>親子体操   | 9:30~10:20<br>かんたんエアロⅡ                                                                                  | 10:00~11:30<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会 |
| 10:50~11:50<br>ステップ&ダンベル                                                                                                                                                                                                                        | 10:40~11:40<br>ストレッチ&ダンベル |                                      |                       | 10:40~11:40<br>ストレッチ&ダンベル                                                                               | 10:30~11:30<br>親子で遊ぼう              |
| 13:30~14:30<br>健康ストレッチ                                                                                                                                                                                                                          |                           | 13:30~14:45<br>leksports<br>(ソフトバレー) | 13:30~14:30<br>いきいき体操 | 13:30~14:45<br>シニアスポーツ                                                                                  |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | 15:45~16:45<br>幼児体操A      | 16:00~17:00<br>ジュニアスポーツ              | 15:45~16:45<br>幼児体操B  |                                                                                                         | 15:45~16:45<br>クライミング1日体験          |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 19:15~20:45<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会   |                       | 19:00~19:50<br>かんたんステップ                                                                                 |                                    |
| 13                                                                                                                                                                                                                                              | 14                        | 15                                   | 16                    | 17                                                                                                      | 18                                 |
| 9:30~10:30<br>シェイプアップ                                                                                                                                                                                                                           | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ     | 9:30~10:30<br>健康ストレッチ                | 10:00~11:00<br>親子体操   | 9:30~10:20<br>かんたんエアロⅡ                                                                                  | 10:00~11:30<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会 |
| 10:50~11:50<br>ステップ&ダンベル                                                                                                                                                                                                                        | 10:40~11:40<br>ストレッチ&ダンベル |                                      |                       | 10:40~11:40<br>ストレッチ&ダンベル                                                                               |                                    |
| 13:30~14:30<br>健康ストレッチ                                                                                                                                                                                                                          |                           | 13:30~14:45<br>leksports<br>(ソフトバレー) | 13:30~14:30<br>いきいき体操 | 13:30~14:45<br>シニアスポーツ                                                                                  |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | 15:45~16:45<br>幼児体操A      | 16:00~17:00<br>ジュニアスポーツ              | 15:45~16:45<br>幼児体操B  |                                                                                                         | 15:45~16:45<br>クライミング1日体験          |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 19:15~20:45<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会   |                       | 19:00~19:50<br>かんたんステップ                                                                                 |                                    |
| 20                                                                                                                                                                                                                                              | 21                        | 22                                   | 23                    | 24                                                                                                      | 25                                 |
| 休館日                                                                                                                                                                                                                                             | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ     | 9:30~10:30<br>健康ストレッチ                | 祝日の為<br>休講            | 9:30~10:20<br>かんたんエアロⅡ                                                                                  | 10:00~11:30<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会 |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:40~11:40<br>ストレッチ&ダンベル |                                      |                       | 10:40~11:40<br>ストレッチ&ダンベル                                                                               | 10:30~11:30<br>親子で遊ぼう              |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 13:30~14:45<br>leksports<br>(ソフトバレー) |                       | 13:30~14:45<br>シニアスポーツ                                                                                  |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | 15:45~16:45<br>幼児体操A      | 16:00~17:00<br>ジュニアスポーツ              |                       |                                                                                                         | 15:45~16:45<br>クライミング1日体験          |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 19:15~20:45<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会   |                       | 19:00~19:50<br>かんたんステップ                                                                                 |                                    |
| 27                                                                                                                                                                                                                                              | 28                        | 29                                   | 30                    | <div>                         クライミング1日体験<br/>11月4日(土) 9:00~<br/>電話か来館にて予約開始★                     </div> |                                    |
| 9:30~10:30<br>シェイプアップ                                                                                                                                                                                                                           | 9:30~10:20<br>かんたんエアロ     | 9:30~10:30<br>健康ストレッチ                | 10:00~11:00<br>親子体操   |                                                                                                         |                                    |
| 10:50~11:50<br>ステップ&ダンベル                                                                                                                                                                                                                        | 10:40~11:40<br>ストレッチ&ダンベル | 13:30~14:45<br>leksports<br>(ソフトバレー) | 13:30~14:30<br>いきいき体操 |                                                                                                         |                                    |
| 13:30~14:30<br>健康ストレッチ                                                                                                                                                                                                                          | 15:45~16:45<br>幼児体操A      | 16:00~17:00<br>ジュニアスポーツ              | 15:45~16:45<br>幼児体操B  |                                                                                                         |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                           | 19:15~20:45<br>トレーニング室<br>利用者実技講習会   |                       |                                                                                                         |                                    |

-  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。）
-  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。）
-  は、申込期間が決まっている一括募集教室です。裏面もしくは市報すいたをご確認ください。

| 教室参加料金 | 大人   | 小中学生 |
|--------|------|------|
| 市内     | 150円 | 70円  |
| 市外     | 300円 | 140円 |

在勤・在学の方は市内料金  
(証明書が必要です)

各教室の内容は裏面をご覧ください！

# 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         |     | ♥♥♥                  | 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               | 中学生以下除く         | 50人 | ♥♥<br>♥♥♥<br>♥♥♥♥    | ステップ台だけ<br>+1段<br>+2段<br>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。 |
| かんたんステップ                     | 金            | 19:00~19:50               |                 |     | ♥♥♥<br>♥♥♥♥<br>♥♥♥♥♥ | ステップ台だけ<br>+1段<br>+2段<br>ステップの基本的な動きから行う初心者向けのクラスです。                              |
| 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<br>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。                                          |
| レクスポーツ                       | 水            | 13:30~14:45               |                 | 80人 | ♥♥♥♥                 | 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・パドミントン・スポンジテニス）行うクラスです。                             |
| いきいき体操                       | 木            | 13:30~14:30               |                 | 30人 | ♥♥♥                  | 簡単なリズム体操、筋力トレーニング、ニュースポーツなどを行うクラスです。                                              |
| 健康ストレッチ                      | 月<br>水       | 13:30~14:30<br>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<br>実技講習会<br>《予約制》 | 水            | 19:15~20:45               |                 | 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。                                     |
|                              | 土            | 10:00~11:30               |                 |     |                      | 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29年4月2日~令和2年4月1日生まれ）       |
| クライミング1日体験<br>《予約制》          | 土<br>(第1土除く) | 15:45~16:45               | 小学生以上<br>(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。                                       |

## 一括募集教室

申込期間・開催期間が決まっています  
詳しくは市報すいたか窓口にてお問い合わせください

| 教室名                  | 曜日・時間           | 対象            | 定員   | 内容                                     |
|----------------------|-----------------|---------------|------|----------------------------------------|
| 親子体操<br>6回 900円      | (木) 10:00~11:00 | 2,3歳児<br>(※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<br>6回 420円     | (火) 15:45~16:45 | 4,5歳児<br>(※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<br>6回 420円     | (木) 15:45~16:45 |               |      |                                        |
| ジュニアスポーツ<br>12回 840円 | (水) 16:00~17:00 | 小学1~4年生       | 50人  | 色々な運動を通じて、その楽しさを体験し運動好きの子どもを育成します。     |
| シニアスポーツ<br>12回 1800円 | (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。            |

(※1) 平成31年4月2日~令和3年4月1日生まれ  
(※2) 平成29年4月2日~平成31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。