11 November

目俵市民体育館

１日スポーツ教室 予定表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	9:30～10:30 シェイプアップ	文化の日 休講	9:30～10:30 健康ストレッチ	10:00～11:00 親子体操	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
	10:50～11:50 ステップ&ダンベル				10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル	クライミング 1日体験 WEB予約 11/7(土) 9:00～ 1回/月 ご予約可
午後	13:30～14:30 健康ストレッチ		13:30～14:45 レクスポーツ (ソフトバレー)	13:30～14:30 いきいき体操	13:30～14:45 シニアスポーツ	
			16:00～17:00 ジュニアスポーツ			
夜間			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	
	9	10	11	12	13	14
午前	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	10:00～11:00 親子体操	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
	10:50～11:50 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	
午後	13:30～14:30 健康ストレッチ		13:30～14:45 レクスポーツ (ソフトバレー)	13:30～14:30 いきいき体操	13:30～14:45 シニアスポーツ	
		15:45～16:45 幼児体操	16:00～17:00 ジュニアスポーツ			15:45～16:45 クライミング1日体験
夜間			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	
	16	17	18	19	20	21
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	10:00～11:00 親子体操	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	
午後			13:30～14:45 レクスポーツ (ソフトバレー)	13:30～14:30 いきいき体操	13:30～14:45 シニアスポーツ	
		15:45～16:45 幼児体操	16:00～17:00 ジュニアスポーツ			15:45～16:45 クライミング1日体験
夜間			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	
	23	24	25	26	27	28
午前	勤労感謝の日 休講	9:30～10:20 かんたんエアロ	9:30～10:30 健康ストレッチ	10:00～11:00 親子体操	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	
午後			13:30～14:45 レクスポーツ (ソフトバレー)	13:30～14:30 いきいき体操	13:30～14:45 シニアスポーツ	
		15:45～16:45 幼児体操	16:00～17:00 ジュニアスポーツ			15:45～16:45 クライミング1日体験
夜間			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	
	30					
午前	9:30～10:30 シェイプアップ					
	10:50～11:50 ステップ&ダンベル					
午後	13:30～14:30 健康ストレッチ					
夜間						

Instagram

料金	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）

□ 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。

〒564-0021 吹田市目俵町1-11
電 話 06-6383-3017
FAX 06-6383-3073

持ちもの

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

WEB予約

・クライミング1日体験
・トレーニング室講習会

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	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	中学生以下除く		♥ ステップ台だけ ♥♥ ＋１段 ♥♥♥ ＋２段	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			♥♥ ステップ台だけ ♥♥♥ ＋１段 ♥♥♥♥ ＋２段	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 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行うクラスです。 4・9・1月：スポンジテニス　/　5・10・2月：バドミントン 6・11月：ソフトバレー　/　7・12・3月：卓球
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 水	13:30～14:30 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・お電話・WEBにて受付します。
クライミング 1日体験 ≪予約制≫	土 (第1土除く)	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。 お申し込みは 1回/月 に限らせていただきます。 【7月・8月休講】 来館・お電話・WEBにて受付します。

一括募集教室

申込み　シニアスポーツ　空きがございます

初めての方大歓迎！！

教室名	期間・時間	対象	定員	内容
親子体操 6回 900円★	11/5～12/10　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 6回 420円★	11/10～12/15 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。
ジュニアスポーツ 12回 840円★	9/16～12/9 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★	9/25～12/11　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 4年4月2日～令和 6年4月1日生まれ

（※２）　令和 2年4月2日～令和 4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。