

10 October

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								
午前	¥ 料金 <table><tr><td>大人</td><td>150円</td><td>小中学生</td><td>70円</td></tr><tr><td>市内</td><td>300円</td><td></td><td>140円</td></tr></table> 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) 裏面もご覧ください📄			大人	150円	小中学生	70円	市内	300円		140円	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
				大人	150円	小中学生	70円							
市内	300円		140円											
午後				13:30~14:30 いきいき体操	13:30~14:45 シニアスポーツ	クライミング 1日体験 WEB予約 10/3(土) 9:00~ 1回/月 ご予約可								
					19:00~19:50 かんたんステップ									
夜間														
	5	6	7	8	9	10								
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 (バドミントン)	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									
	12	13	14	15	16	17								
午前	スポーツの日 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 (バドミントン)	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										
	19	20	21	22	23	24								
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 (バドミントン)	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										
	26	27	28	29	30	31								
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		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 (バドミントン)	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			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									

- 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。

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



〒564-0021 吹田市目黒町1-11
電話 06-6383-3017
FAX 06-6383-3073

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	  		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	中学生 以下除く	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	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・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
期間

親子、幼児

10/14(水)13:30～

※対象年齢をご確認の上お申し込みください

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。