

《4月》

目俵市民体育館 1日スポーツ教室 予定表

月	火	水	木	金	土
休講期間	4月1日(火)～4月7日(月)				クライミング 1日体験 4月5日(土) 9:00～ 電話か来館にて 予約開始※
	4月29日(火)～5月6日(火)				
7	8	9	10	11	12
	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	10:30～11:30 親子で遊ぼう
		13:30～14:45 レクスポーツ (スポンジテニス)	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A	16:00～17:00 ジュニアスポーツ	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		19:00～19:50 かんたんステップ	
14	15	16	17	18	19
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	
13:30～14:30 健康ストレッチ		13:30～14:45 レクスポーツ (スポンジテニス)	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A	16:00～17:00 ジュニアスポーツ	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		19:00～19:50 かんたんステップ	
21	22	23	24	25	26
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	10:30～11:30 親子で遊ぼう
		13:30～14:45 レクスポーツ (スポンジテニス)	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A	16:00～17:00 ジュニアスポーツ	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		19:00～19:50 かんたんステップ	
28	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。				
9:30～10:30 シェイプアップ					
10:50～11:50 ステップ&ダンベル					
13:30～14:30 健康ストレッチ					





動きやすい服装、室内用運動靴



¥	大人	小中学生
市内	150円	70円
市外	300	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)

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 吹田市目俵町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			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		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 （ソフトバレー・卓球・バドミントン・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 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30年4月2日～令和3年4月1日生まれ）			
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。			

一括募集教室

申込期間：4月1日（火）13:30～定員に達するまで

★の料金：市外の方は10割増しになります。

教室名	期間・時間	対象	定員	内容
親子体操 6回 900円★	4/10～5/22 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★	4/8～5/27 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★	4/10～5/22 全6回 (木) 15:45～16:45			
ジュニアスポーツ 12回 840円★	4/9～7/2 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、その楽しさを体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★	4/11～7/4 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。

注意事項

- (※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
- 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。