

8 August

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
午前	8月の1日スポーツ教室は 空調のある部屋で実施！					10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
	3	4	5	6	7	8
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	
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	

夏季休講期間のお知らせ

午後の教室はお休みです

10日(月)～ 22日(土)は終日休講となります

24日(月)からまた一緒に頑張りましょう！！

	24	25	26	27	28	29
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	
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	
	31					
午前	9:30～10:30 シェイプアップ	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。）				
	10:50～11:50 ステップ&ダンベル					

裏面もご覧ください

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)

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

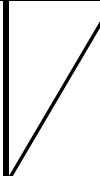
- ・クライミング1日体験
- ・トレーニング室講習会



〒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

低い 《運動強度》 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	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。
					+ 1 段	
					+ 2 段	
かんたん ステップ	金	19:00～19:50			ステップ台だけ	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。
					+ 1 段	
					+ 2 段	
シェイプアップ	月	9:30～10:30	中学生 以下除く			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
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・WEB(表面二次元コード)にて受付します。		

一括募集教室

申込み
期 間

9/1(火) 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★	9/10~10/22 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 6回 420円★	9/8~10/20 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★	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・定員数が増減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。