

◀ 11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									
 クライミング1日体験 11月2日(土) 9:00~ 電話か来館にて予約開始★	 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>大人</td> <td>小中学生</td> </tr> <tr> <td>市内</td> <td>150円</td> <td>70円</td> </tr> <tr> <td>市外</td> <td>300円</td> <td>140円</td> </tr> </table>				大人	小中学生	市内	150円	70円	市外	300円	140円	1	2
		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)			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											
			13:30~14:45 シニアスポーツ											
			19:00~19:50 かんたんステップ											
4	5	6	7	8	9									
祝日の為 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	10:30~11:30 親子で遊ぼう									
		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										
11	12	13	14	15	16									
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 (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										
18	19	20	21	22	23									
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	祝日の為 休講									
	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										
		13:30~14:45 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A	16:00~17:00 ジュニアスポーツ	15:45~16:45 幼児体操B											
		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										
25	26	27	28	29	30									
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	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	10:40~11:40 ストレッチ&ダンベル										
13:30~14:30 健康ストレッチ	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	13:30~14:45 シニアスポーツ	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										

各教室の内容は裏面をご覧ください!

- 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)
- 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。

 **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

SNS


 Instagram

フォローはこちら

プログラム内容

《運動強度》

低い \longrightarrow 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		50人		ステップ台だけ	
						+1段	ステップ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	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	中学生以下除く	80人		+2段	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	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。	
	金						
レクスポーツ	水	13:30~14:45				準備運動後、レクリエーションスポーツを（ソフトボール・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				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：10月16日（水）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★	10/31~12/5 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★	11/5~12/10 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★	10/31~12/5 全6回 (木) 15:45~16:45			
ジュニアスポーツ 12回 840円★	9/18~12/4 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★	9/20~12/6 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2年4月2日~令和4年4月1日生まれ

(※2) 平成30年4月2日~令和2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。