12 December

目俵市民体育館

１日スポーツ教室 予定表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		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	クライミング 1日体験 WEB予約 12/5(土) 9:00～ 1回/月 ご予約可
午後			13:30～14:45 レクスポーツ （卓球）	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			
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	
	7	8	9	10	11	12
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 （卓球）	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	
	14	15	16	17	18	19
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 （卓球）	13:30～14:30 いきいき体操		
		15:45～16:45 幼児体操				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	
	21	22				
午前	休館日	9:30～10:20 かんたんエアロ				
		10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル				
午後						
夜間						

休講期間
12月23日～1月7日

WEB予約
・クライミング1日体験
・トレーニング室講習会

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）

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ＷＥＢ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

2026年もたくさんの教室にご参加いただき
ありがとうございました
2027年は1月8日（金）からスタートします
寒さをふきとばして楽しみましょう

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

申込み期間　シニア・ジュニア　12/8(火) 13:30～ 定員に達するまで

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。