

シニアの方におすすめの教室

◇シニアスポーツ —ストレッチ、軽スポーツを通して健康の増進を図ります—

開 催 曜 日 : 毎週木曜日
開 催 時 間 : 13:30~14:45
対 象 : 60歳以上
定 員 数 : 120名
参 加 料 金 : 1期(12回) 1,800円 ※3期のみ(10回) 1,500円



◇リフレッシュ体操 —軽スポーツ・簡単な筋力トレーニングを通して体力づくりを行います—

開 催 曜 日 : 毎週火曜日
開 催 時 間 : 13:30~15:00
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 120名
参 加 料 金 : 1期(12回) 1,800円 ※3期のみ(10回) 1,500円



◇いきいき体操 —ストレッチや軽い筋力トレーニングなどを行う初心者向けクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週木曜日
開 催 時 間 : 10:45~11:45
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 50名
参 加 料 金 : 1回150円



◇健康ストレッチ —ストレッチ体操を十分に行い、軽い補強運動を行う初心者向けクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週金曜日
開 催 時 間 : 13:30~14:30
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 50名
参 加 料 金 : 1回150円



シニアスポーツ・リフレッシュ体操は、事前の申込が必要です。
募集(申込)期間につきましては各体育館のHPに掲載される「お知らせ」をご覧ください。
体育館に直接お問合せください。

*各教室料金は、市内在住者(在勤・在学含む)料金です。
市外料金は、10割増となります。予めご了承ください。

※注意事項※

- ・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。
- ・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。
- ・教室受講には、運動のできる服装・体育館シューズが必要です。

詳細につきましては、下記までご連絡ください。
吹田市立片山市民体育館
〒564-0072 大阪府吹田市出口町31-2
TEL:06-6389-2681 / FAX:06-6389-2682