

シニアの方におすすめの教室

◇シニアスポーツ ーストレッチ、軽スポーツを通して健康の増進を図りますー

| | |
|---------|----------------------------------|
| 開 催 曜 日 | ： 每週木曜日 |
| 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 ー軽スポーツ・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ー

| | |
|---------|----------------------------------|
| 開 催 曜 日 | ： 每週火曜日 |
| 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 ー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ー

| | |
|---------|---------------|
| 開 催 曜 日 | ： 每週木曜日 |
| 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 ー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ー

| | |
|---------|---------------|
| 開 催 曜 日 | ： 每週金曜日 |
| 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」をご覧いただくか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