

1日スポーツ教室一覧

日曜・祝祭日を除き、毎日開催！

軽い運動からエアロビクスまで、充実した教室メニューで健康の維持・増進を図ります。

*受講料・・・一般 150円 (市外在住の場合、10割増料金になります。)
小中学生 70円

※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。

◇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：毎週火曜日
開催時間：13:30～14:30
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：❤️



◇エアロビックエクササイズ —基本の動きにバリエーションを加えたクラスです—

開催曜日：毎週水曜日
開催時間：9:30～10:30
対象：小学5年生以上
定員数：120名
運動強度：❤️❤️❤️



◇ストレッチ&ダンベル —準備運動後ダンベル等を使って筋力トレーニングを行います—

開催曜日：毎週水曜日
開催時間：10:45～11:45
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：❤️❤�



◇かんたんエアロ —初心者の方も気軽に参加できるウォーキングレベルのクラスです—

開催曜日：毎週水曜日
開催時間：13:30～14:20
対象：小学5年生以上
定員数：50名
運動強度：❤️❤�



◇かんたんエアロ —初心者の方も気軽に参加できるウォーキングレベルのクラスです—

開催曜日：毎週木曜日
開催時間：9:30～10:20
対象：小学5年生以上
定員数：120名
運動強度：❤️❤�



◇はじめてエクササイズ ー有酸素運動と筋カトレーニングを組み合わせたクラスですー

開催曜日：毎週木曜日
開催時間：18:30~19:20
対象：小学5年生以上
定員数：50名
運動強度：ステップ台だけ♥♥、+1段♥♥♥♥、+2段♥♥♥♥♥



◇シェイプアップ ー有酸素運動とダンベル等を使った筋カトレーニングを行いますー

開催曜日：毎週金曜日
開催時間：9:30~10:30
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：♥♥♥



◇かんたんステップ ー初心者の方も参加できる基本のステップを行うクラスですー

開催曜日：毎週金曜日
開催時間：10:50~11:40
対象：小学5年生以上
定員数：50名
運動強度：ステップ台だけ♥♥、+1段♥♥♥♥、+2段♥♥♥♥♥



◇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：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
運動強度：●



◇トータルトレーニング ーステップ・トレーニング・軽スポーツを取り入れた運動を行いますー

開催曜日：毎週土曜日
開催時間：10:00~11:30
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：ステップ台だけ♥♥♥♥、+1段♥♥♥♥♥♥、+2段♥♥♥♥♥♥♥



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