

# 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  
小中学生 70円 (市外在住の場合、10割増料金になります。)

## ※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。

### ◇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

### ◇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

### ◇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

### ◆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 : 10:00~11:00  
対 象 : 中学生以下除く  
定 員 数 : 50名

◆ステップ&ダンベル ーステップ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 : 19:00~20:00  
対 象 : 中学生以下除く  
定 員 数 : 50名

◇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

◇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

◇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

◆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

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