

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。

◇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 : 毎週月曜日
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 : ●



◇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 : 毎週火曜日
開 催 時 間 : 10:50~11:50
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 —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—

開 催 曜 日 : 毎週月曜日
開 催 時 間 : 10:50~11:40
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 30名
運 動 強 度 : ステップ台だけ♥♥♥、+1段♥♥♥♥♥、+2段♥♥♥♥♥



◇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 : 毎週火曜日
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 : ♥



◇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 : 毎週木曜日
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 : 9:30~10:20
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 120名
運 動 強 度 : ♥♥♥



◇**シェイプアップ** —有酸素運動とダンベル等を使った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 : 10:40~11:40
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 : 毎週木曜日
開 催 時 間 : 19:00~20:00
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 35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 : 毎週金曜日
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 : ♥♥♥♥♥



◇**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 : ♥♥



◇**ステップ&ダンベル** —ステップと筋力トレーニングを組み合わせましたクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週土曜日
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 : 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。

吹田市立北千里市民体育館

〒565-0873 大阪府吹田市藤白台5-5-1

TEL:06-6833-8105 / FAX:06-6833-8106