

## 1 日スポーツ教室

日、祝日以外、毎日スポーツ教室を開催！

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あなたの美容と健康をサポートいたします。

※毎月第四月曜日は休館日です。

第四月曜日が祝祭日の場合は翌日の火曜日が休館日となります。

※受講料…¥150-	大人市内料金(高校生以上市内在住・在勤・在学者)
¥70-	子供市内料金(市内在住、在学の小中学生)
¥300-	大人市外料金
¥140-	子供市外料金

### ★☆健康ストレッチ★☆

ストレッチ体操で身体をほぐし、簡単な補強運動などを行う、ゆっくりとした教室です。

【 開催日 】	【 時間 】	【 対象 】	【 定員 】
火曜日	9:30～10:30	中学生以下除く	50名
水曜日	13:30～14:30	中学生以下除く	50名
金曜日	9:30～10:30	中学生以下除く	50名

### ★☆ストレッチ&ダンベル★☆

準備運動(ストレッチ体操等)後、ダンベル等を使って補強運動を行い、身体を引き締めます。

【 開催日 】	【 時間 】	【 対象 】	【 定員 】
月曜日	9:30～10:30	中学生以下除く	40名
木曜日	9:30～10:30	中学生以下除く	40名

### ★☆かんたんエアロ★☆

初心者の方でも参加して頂けるプログラムです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

【 開催日 】	【 時間 】	【 対象 】	【 定員 】
水曜日	9:45～10:35	小学5年生以上	35名

### ★☆シェイプアップ★☆

音楽に合わせて身体を動かした後、筋力トレーニングを行い、均整の取れた身体作りを目指します。

【 開催日 】	【 時間 】	【 対象 】	【 定員 】
水曜日	10:50～11:50	中学生以下除く	35名
木曜日	13:30～14:30	中学生以下除く	35名

★☆☆エアロビックエクササイズ★☆☆

ジョギングを含んだクラスで、基本の動きにバリエーションを加えた中級者向けの教室です。

【 開催日 】 【 時間 】 【 対象 】 【 定員 】

木曜日 19:00～20:00 小学5年生以上 35名

★☆☆ステップ&ダンベル★☆☆

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、均整の取れた身体作りを目指します。

【 開催日 】 【 時間 】 【 対象 】 【 定員 】

土曜日 9:30～10:30 中学生以下除く 35名

★☆☆いきいき体操★☆☆

レクリエーションゲーム、軽スポーツ、軽い筋力トレーニング等を行う初心者向けのクラスです。

【 開催日 】 【 時間 】 【 対象 】 【 定員 】

金曜日 13:30～14:30 中学生以下除く 30名

詳細につきましては下記までご連絡下さい。

北千里市民体育館

〒565-0873 吹田市藤白台5丁目5番1号

TEL 06-6833-8105 Fax 06-6833-8106