

1日スポーツ教室

どなたでも受講できます！お気軽にお越しください！

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致します！

※毎月第二月曜日は休館日です。第二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。

予めご了承下さいませ。

Q1.どうやって参加するの？

A1.予約はありません。先着順になります。教室開始より30分前より受付を行います。

(定員に達した場合および開始10分を過ぎると受付を終了させていただきます)

Q2.持ち物は？

A2.運動のできる服装・タオル・水分補給用の飲み物・室内用シューズ(健康ストレッチは除く)

※ 受講料 ¥150- 大人市内料金 (高校生以上の市内在住、在勤、在学者)

¥70- 子ども市内料金 (市内在住、在学の小中学生)

¥300- 大人市外料金

¥140- 子ども市外料金

★ エアロビクエクササイズ

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初中級者向けのクラスです。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】

木曜日 19:00～20:00 小学5年生以上 120名

金曜日 9:30～10:30 小学5年生以上 120名



★ ストレッチ&ダンベル

ストレッチ体操でリフレッシュし、ダンベルを使って身体を引き締める運動を行います。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】

火曜日 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 120名



★ いきいき体操

楽しく準備運動を行った後、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級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 50名



★ ステップ&ダンベル

ステップ台を使って、基本のステップを中心とした有酸素運動を行い、その後ダンベルを使ったトレーニングで身体を引き締めます。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】

土曜日 9:30～10:30 中学生以下除く 50名



★ シェイプアップ

簡単なエアロビクスで有酸素運動を行った後、

ダンベル等を使ったトレーニングで身体を引き締めます。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】

水曜日 10:50～11:50 中学生以下除く 50名



★ 子ども元気クラブ

初心者の方でも気軽に参加できるステップ台を使って、基本のステップを行うクラスです。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】

水曜日 16:00～17:00 小学1～6年生 30名

土曜日 13:30～14:30 小学1～6年生 30名



★ 健康ストレッチ

ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動などを行う、ゆっくりとしたクラスです。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】

金曜日 13:30～14:30 中学生以下除く 50名



詳細につきましては下記までご連絡下さい。

吹田市北千里市民体育館

〒565-0873 大阪府吹田市藤白台5丁目5番1号

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