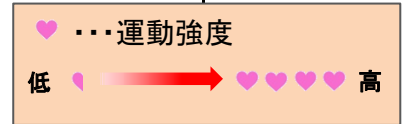


# 教室に参加するには・・・

月	火	水	木	金	土
9:30~10:30 健康 ストレッチ ♡	9:30~10:30 ストレッチ & ダンベル ♡♡	9:45~10:35 かんたん エアロ ♡♡♡	9:30~10:30 ストレッチ & ダンベル ♡♡	9:30~10:30 エアロビック エクササイズ ♡♡♡♡	9:30~10:30 ステップ & ダンベル ♡♡♡♡♡♡
	10:50~11:50 健康 ストレッチ ♡	10:50~11:50 シェイプ アップ ♡♡♡		10:50~11:50 親子体操	10:15~11:15 トレーニング室 利用者実技 講習会
		13:30~14:45 高齢者 スポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ 体操	13:30~14:30 いきいき 体操 ♡♡	13:30~14:30 子ども 元気クラブ (第2・4週)
		16:00~17:00 子ども 元気クラブ	15:45~16:45 幼児体操A	15:45~16:45 幼児体操B	
	19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技 講習会		19:00~20:00 エアロビック エクササイズ ♡♡♡♡		



☐ ……1日スポーツ教室。(都度払い制。)

☐ ……一括申込教室。(各期ごとの申込受付期間に参加申込のうえ、参加料を一括支払)

☐ ……トレーニング室利用者実技講習会(予約制。詳細は下記案内をご覧ください。)

## <1日スポーツ教室ご参加までの流れ>

①教室当日に券売機でチケット購入 ②受付にて教室受付 ③準備をして体育室でお待ちください

## <一括申込教室ご参加までの流れ>

事前に教室のお申込み・受講料のお支払が必要となります。(受付期間は市報すいたもしくは、体育館まで直接お問い合わせください。)

**※現在感染症対策のため、1日スポーツ教室と同様の受付・参加方法となっております。**

## <トレーニング室利用者実技講習会ご参加までの流れ>

毎月1日からその翌月の講習会の受講申し込みが開始されます。

お電話or来館にてご予約ください。

(予約枠が埋まり次第、受付終了となります。お早めにお申し込みください)

※吹田市内の市民体育館・総合運動場でも受講可能です。

## <こんな時はお気軽にスタッフまでお声かけください>

①室内シューズを忘れてしまった⇒レンタルシューズを一足100円でご用意しております

②教室の途中入退場は可能?⇒教室開始10分以内であれば途中入場可能です。退場はいつでも可能です。

③教室の見学ってできる?⇒いつでも可能です。受付までお申し出ください。