

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！

※毎月第一月曜日は休館日です。第一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 (中学生以下を除く市内在住、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中級者向けのクラスです

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
木曜日	9:45~10:45	小学5年生以上	120名
金曜日	19:35~20:35	小学5年生以上	50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】
月曜日	10:30~11:30	中学生以下除く	50名
火曜日	10:45~11:45	中学生以下除く	100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】
木曜日	11:00~11:50	小学5年生以上	120名



★ レクスポーツ

準備運動後、レクリエーションスポーツ(ツバゲ-・卓球・バドミントン・麻雀)を楽しむクラスです。

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
金曜日	13:30~14:45	中学生以下除く	80名



★ ステップエクササイズ

基本ステップにバリエーションを加えた初級者、中級者向けのクラスです。

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
金曜日	18:30~19:20	小学5年生以上	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、ダンベルやステップ台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	80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】
火曜日	9:30~10:30	中学生以下除く	100名
水曜日	9:30~10:30	中学生以下除く	100名
水曜日	10:45~11:45	中学生以下除く	100名



詳細につきましては下記までご連絡下さい。

吹田市山田市民体育館

〒565-0824 大阪府吹田市山田西3-84-1

TEL 06-6876-8855 FAX 06-6876-8764