

# 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

## ★ かんたんエアロⅡ

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 9:30~10:30 小学5年生以上 60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 9:30~10:30 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 60名

## ★ 健康ストレッチ

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

初級者向けのクラスです。

【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

10:45~11:45 中学生以下除く 100名

## ★ レクスポーツ

レクリエーションスポーツ (卓球・バドミントン・スポンジテニス・ソフトバレー)

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

## ★ シェイプアップ

ダンベル等を使ったトレーニングをした後に

ステップ台を使って有酸素運動を行うクラスです。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】

土曜日 9:30~10:30 中学生以下除く 40名

## ★ かんたんステップⅡ

ステップ台を使って、基本のステップ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】

金曜日 18:30~19:20 小学5年生以上 50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