

1日スポーツ教室一覧

日曜・祝祭日を除き、毎日開催！

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健康の維持・増進を図ります。

*受講料・・・一般 150円 (市外在住の場合、10割増料金になります。)
小中学生 70円

※注意事項※

- ・医師に運動を止められている方、体調不良の方の参加はご遠慮ください。
- ・館内における負傷等については、応急処置のほかは責任を負いません。
- ・教室受講には、運動のできる服装・体育館シューズが必要です。

◇エアロビックエクササイズ —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 曜 日 : 毎週木曜日
開 催 時 間 : 9:30~10:30
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 60名
運 動 強 度 : ♥♥♥♥



◇エアロビックエクササイズ —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 曜 日 : 毎週金曜日
開 催 時 間 : 19:35~20:35
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 50名
運 動 強 度 : ♥♥♥♥



◇ストレッチ&ダンベル —準備運動後ダンベル等を使って筋力トレーニングを行います—

開 催 曜 日 : 毎週月曜日
開 催 時 間 : 10:30~11:30
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 50名
運 動 強 度 : ♥♥



◇ストレッチ&ダンベル —準備運動後ダンベル等を使って筋力トレーニングを行います—

開 催 曜 日 : 毎週火曜日
開 催 時 間 : 10:45~11:45
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 100名
運 動 強 度 : ♥♥



◇**かんたんエアロ** —初心者の方も気軽に参加できるウォーキングレベルのクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週木曜日
開 催 時 間 : 11:00~11:50
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 60名
運 動 強 度 : ♥♥♥



◇**いきいき体操** —準備運動後、レクリエーションスポーツを月1種目行うクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週木曜日
開 催 時 間 : 13:30~14:30
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 80名
運 動 強 度 : ♥♥



◇**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・中級者向けのクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週金曜日
開 催 時 間 : 18:30~19:20
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 50名
運 動 強 度 : ステップ台だけ ♥♥ 、 +1段 ♥♥♥ 、 +2段 ♥♥♥♥



◇**シェイプアップ** —有酸素運動とダンベル等を使った筋力トレーニングを行います—

開 催 曜 日 : 毎週土曜日
開 催 時 間 : 9:30~10:30
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 45名
運 動 強 度 : ♥♥♥



◇**はじめてステップ** —初心者の方も参加できる基本のステップを行うクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週土曜日
開 催 時 間 : 11:00~11:45
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 45名
運 動 強 度 : ♥♥



◇**健康ストレッチ** —ストレッチ体操を十分に行い、軽い補強運動を行う初心者向けクラスです—

開 催 曜 日 : 毎週火曜日
開 催 時 間 : 9:30~10:30
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 100名
運 動 強 度 : ♥



◇健康ストレッチ —ストレッチ体操を十分に行い、軽い補強運動を行う初心者向けクラスです—

開催曜日：毎週水曜日
開催時間：9:30～10:30
対象：中学生以下除く
定員数：100名
運動強度：🍷



◇健康ストレッチ —ストレッチ体操を十分に行い、軽い補強運動を行う初心者向けクラスです—

開催曜日：毎週水曜日
開催時間：10:45～11:45
対象：中学生以下除く
定員数：100名
運動強度：🍷



◇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、ソフトバレー）などを楽しむクラスです—

開催曜日：毎週金曜日
開催時間：13:30～14:45
対象：中学生以下除く
定員数：80名
運動強度：❤️❤️🍷



詳細につきましては、下記までご連絡ください。

吹田市立山田市民体育館

〒565-0824 大阪府吹田市山田西3丁目84-1

TEL:06-6876-8855 / FAX:06-6876-8764