

# 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 : 40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 : 10:50~11:40  
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 : 毎週水曜日  
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 : ♥♥



◇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 : 50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 : 10:50~11:35  
対象 : 小学5年生以上  
定員数 : 50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