

# 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！

※毎月第四月曜日は休館日です。第四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



★ シェイプアップ  
有酸素運動 (ステップ・エアロビクス等)、筋力トレーニングを行い、均整のとれた身体づくりをめざします。

【開催日】    【時 間】    【対 象】    【定 員】  
火曜日        9:30~10:30    中学生以下除く    60名



★ かんたんエアロ  
初めての方でも参加していただけるウォーキングレベル (ジョギングはおこないません) のクラスです。

【開催日】    【時 間】    【対 象】    【定 員】  
水曜日        9:30~10:20    小学5年生以上    100名



★ レクスポート  
準備運動を行った後、レクリエーションスポーツ (ソフトバレー・卓球等) を楽しむクラスです。

【開催日】    【時 間】    【対 象】    【定 員】  
水曜日        10:35~11:50    中学生以下除く    50名



★ 子ども元気クラブ  
色々な運動を通して運動する楽しさをしてもらい、運動好きの子どもの育成を図ります。

【開催日】    【時 間】    【対 象】    【定 員】  
水曜日        16:00~17:00    小学1~6年生        40名



★ 健康ストレッチ  
ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとしたクラスです。

【開催日】    【時 間】    【対 象】    【定 員】  
木曜日        9:30~10:30    中学生以下除く    50名



★ ステップエクササイズ  
ステップ代を使って基本のステップにバリエーションを加えた初中級者向けのクラスです。

【開催日】    【時 間】    【対 象】    【定 員】  
木曜日        19:00~19:50    小学5年生以上        50名



★ **かんたんステップ**

ステップ台を使って基本のステップを行う、初心者向けのクラスです。

【開催日】 【時 間】 【対 象】 【定 員】  
金曜日 9:30~10:20 小学5年生以上 60名



★ **ストレッチ&ダンベル**

準備運動を行った後、ダンベル等を使って筋力トレーニングを行い、身体を引き締めます。

【開催日】 【時 間】 【対 象】 【定 員】  
金曜日 10:35~11:35 中学生以下除く 50名



★ **いきいき体操**

ストレッチ体操、レクリエーションゲーム、軽い筋力トレーニングを行う初心者向けクラスです。

【開催日】 【時 間】 【対 象】 【定 員】  
金曜日 13:30~14:30 中学生以下除く 50名



★ **トータルトレーニング**

有酸素運動と筋力トレーニング、軽スポーツ等を取り入れた運動を行います。

【開催日】 【時 間】 【対 象】 【定 員】  
土曜日 10:00~11:30 中学生以下除く 40名



★ **親子で遊ぼう**

ふれあい遊びやいろいろな道具を使って楽しく体を動かし、親子でスキンシップを図ります。

【開催日】 【時 間】 【対 象】 【定 員】  
土曜日 13:30~14:30 3歳児から就学前の子どもと親 40組



詳細につきましては下記までご連絡下さい。

吹田市南吹田市民体育館  
〒564-0043 大阪府吹田市南吹田5丁目34番1号  
TEL 06-6386-7050 FAX 06-6386-7703