

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
小中学生 70円

(市外在住の場合、10割増料金になります。)

※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。

◇シェイプアップ ー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ー

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：60名
運動強度：♥♥♥



◇健康ストレッチ ー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ー

開催曜日：毎週火曜日
開催時間：13:30～14:30
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：♥



◇かんたんエアロ ー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ー

開催曜日：毎週水曜日
開催時間：9:30～10:20
対象：小学5年生以上
定員数：100名
運動強度：♥♥



◇レクスポート ー準備運動後、レクリエーションスポーツ(バドミントン・卓球等)を楽しむクラスですー

開催曜日：毎週水曜日
開催時間：10:35～11:50
対象：中学生以下除く
定員数：50名
運動強度：♥♥



◇子ども元気クラブ	一様々な運動を通じ身体を動かす楽しさを知り、運動好きな子どもも育成を図ります
開催曜日	毎週水曜日
開催時間	16:15~17:15
対象	小学1~6年生
定員数	40名
運動強度	：



◇ストレッチ&ダンベル	一簡単な有酸素運動を行った後、ダンベルを使って筋力トレーニングを行います
運動強度	毎週木曜日
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	♥♥



◇いきいき体操	一ストレッチや軽い筋力トレーニングなどを行う初心者向けクラスです
開催曜日	毎週木曜日
開催時間	10:45~11:45
対象	中学生以下除く
定員数	50名
運動強度	♥♥



◇ステップエクササイズ	一ステップ台を使用した有酸素運動を行う初中級者向けのクラスです
開催曜日	毎週木曜日
開催時間	19:00~19:50
対象	小学5年生以上
定員数	50名
運動強度	♥♥♥



◇かんたんステップ	一ステップ台を使用し基本的なステップを行う初心者向きのクラスです
開催曜日	毎週金曜日
開催時間	9:30~10:20
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	一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	毎週金曜日
開催時間	10:35~11:35
対象	中学生以下除く
定員数	50名
運動強度	♥



◇はじめてエクササイズ ー初めてエアロビクスを行う方向けのクラスですー

開 催 曜 日 : 毎週金曜日
開 催 時 間 : 13:30~14:15
対 象 : 小学5年生以上
定 員 数 : 50名
運 動 強 度 : 



◇トータルトレーニング ーステップ・トレーニング・軽スポーツを取り入れた運動を行いますー

開 催 曜 日 : 每週土曜日
開 催 時 間 : 9:30~10:55
対 象 : 中学生以下除く
定 員 数 : 50名
運 動 強 度 : 



◇親子で遊ぼう ーふれあい遊びや色々な道具を使って楽しく身体を動かし、親子でスキンシップを図りますー

開 催 曜 日 : 每週土曜日
開 催 時 間 : 11:00~12:00
対 象 : 3歳児から就学前の子どもと親
定 員 数 : 40組
運 動 強 度 :



詳細につきましては、下記までご連絡ください。

吹田市立南吹田市民体育館

〒564-0043 大阪府吹田市南吹田5-34-1

TEL:06-6386-7050 / FAX:06-6386-7703