

# 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健康をサポート致します！

※毎月第3月曜日は休館日です。第3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・フタ付きの飲み物・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

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】
火曜日	9:30~10:20	小学5年生以上	50名
金曜日	9:30~10:20	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】
火曜日	10:40~11:40	中学生以下除く	50名
金曜日	10:40~11:40	中学生以下除く	50名



## ★ ステップ&ダンベル

ステップ台を使って、基本のステップを中心とした有酸素運動を行い、その後ダンベルを使ったトレーニングで身体を引き締めます。

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
月曜日	10:50~11:50	中学生以下除く	50名



## ★ シェイプアップ

簡単なエアロビクスと筋力トレーニングで身体を引き締めます。

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
月曜日	9:30~10:30	中学生以下除く	50名
木曜日	13:30~14:30	中学生以下除く	50名



## ★ 健康ストレッチ

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

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
火曜日	13:30~14:30	中学生以下除く	50名
木曜日	9:30~10:30	中学生以下除く	50名



★ レクスports

準備運動後、レクリエーションスポーツ（ソフトバレー・バドミントン・スポンジテニス・卓球等）筋力トレーニングを行う教室です。

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
水曜日	13:30~14:45	中学生以下除く	80名



★ いろいろエクササイズ

準備運動後、エアロ・ステップ・道具を使用したエクササイズなど内容を変えて行うクラスです。毎回、運動強化、内容が変わります。

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
土曜日	13:30~14:30	中学生以下除く	50名



★ 親子で遊ぼう

未就学児が参加できる教室です。フープやマットなど様々な運動用具を用いて親子で身体を動かします。

【開催日】	【時間】	【対象】	【定員】
第1土曜日	10:30~11:30	3~5歳児とその親	50名



詳細につきましては下記までご連絡下さい。

吹田市立目俵市民体育館  
〒564-0021 大阪府吹田市目俵町1番11号  
TEL 06-6383-3017 FAX 06-6383-3073