

# 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。

### ◇かんたんエアロⅠ —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：毎週火曜日  
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：❤❤❤



### ◇かんたんエアロⅡ —基本の動き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：❤❤❤



### ◇ステップ&ダンベル —ステップと筋カトレーニングを組み合わせたクラスです—

開催曜日：毎週月曜日  
開催時間：10:50～11:50  
対象：中学生以下除く  
定員数：50名  
運動強度：ステップ台だけ❤❤、+1段❤❤❤



### ◇かんたんステップ —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：毎週金曜日  
開催時間：19:00～19:50  
対象：中学生以下除く  
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 —簡単な有酸素運動と筋カトレーニングを行うクラスです—

開催曜日：毎週月曜日  
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：❤❤❤



◇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—

開催曜日：毎週火曜日・金曜日  
開催時間：10:40～11:40  
対象：中学生以下除く  
定員数：50名  
運動強度：❤❤



◇レクスポーツ —準備運動後、レクリエーションスポーツ  
(ソフトバレー・卓球・バドミントン・スポンジテニス)を行うクラスです—

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：❤❤❤



◇いきいき体操 —簡単なリズム体操、筋力トレーニング、ニュースポーツなど行うクラスです—

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：30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、簡単な補強運動を行うゆっくりとしたクラスです—

開催曜日：毎週月曜日・水曜日  
開催時間：(月)13:30～14:30 (水)9:30～10:30  
対象：中学生以下除く  
定員数：50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。

吹田市立目黒市民体育館

〒564-0021 大阪府吹田市目黒町1-11

TEL:06-6383-3017 / FAX:06-6388-3073