

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(健康スリッパは除く)

- ※ 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ports

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

【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、運動好きの子どもたちの育成を図ります。

【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

★ いきいき体操

筋力トレーニングや簡単な軽スポーツ等を行なう、初めての方も参加しやすいクラスです。

【開催日】 【時間】 【対象】 【定員】
金曜日 13:30~14:30 中学生以下を除く 50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

★ 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 50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