

# 守口市民体育館 第3期 スポーツ教室スケジュール表

教室名	場所	曜日	時間	対象	定員	単価	開催日	回数	参加費	受付日
親子体操	小体育室	金	10:00-10:50	H30/4/2生まれ ∪ R1(H31)/12/31生まれ と保護者(妊婦不可)	10(組)	880	10月:1.8.15.22.29 11月:5.12.19.26 12月:3.10.17.24	13	11,440	一次募集 9/2(木) ∪ 9/20(月) 結果発表 9/21(火) 正午頃
幼児体操 年少A			11:00-12:00	H30/4/2生まれ ∪ R1(H31)/4/1生まれ	25	750				
幼児体操 年少B			14:45-15:45	H29/4/2生まれ ∪ H30/4/1生まれ	27					
幼児体操 年長			15:50-16:50	H27/4/2生まれ ∪ H29/4/1生まれ						
ジュニア 体操教室	小体育室	木	17:05-18:05	小学生1~3年生	25	750	10月:7.14.21.28 11月:11.18.25 12月:2.9.16	10	7,500	
ジュニア バドミントン ※下記参照	小体育室	木	18:05-20:05	小・中学生	40	730	10月:7.14.21.28	10	7,300	
	大体育室	木	17:00-19:00				11月:11.18.25 12月:2.9.16			
エヴェッサ バスケット ボール	小体育室	火	A:17:20-18:20 B:18:25-19:25	小・中学生	20	1,300	別紙参照			
エヴェッサ チアダンス	多目的室	金	キッズ 18:00-19:00 ジュニア 19:10-20:10	小・中学生	20	1,550	別紙参照			



お申し込みは所定の用紙に必要事項をご記入の上、体育館2階事務所まで。

定員に満たない教室は、体験(有料)・途中参加ができます。

☆募集期間:9/2(木)~9/20(月)※定員を超えた際は公開抽選となります。☆

☆結果発表:9/21(火)正午頃。結果発表後は先着順で受付いたします。☆

※当館の大体育室が10月31日(日)までの期間、新型コロナウイルスのワクチン接種会場として使用されているため、その間は小体育室での開催となっております。  
11月以降は通常通り大体育室での開催を予定していますが、状況により変更になる場合があります。

《悪天候時の開催について》

教室開始1時間30分前に暴風警報(大阪東部)が発令された場合は中止します。開催有無はお電話でお問い合わせ下さい。

守口市民体育館 指定管理者オーエンス・エヌ・ティ・ティ都市開発ビルサービスグループ  
守口市河原町9-2 TEL 06-6992-8201

# 守口市民体育館 第3期 スポーツ教室スケジュール表

教室名	場所	曜日	時間	対象	定員	単価	開催日	回数	参加費	受付日
らくらく 体操教室 A	武道室	月	12:40-13:50	60歳以上	35	650	10月:4.11.18.25 11月:1.8.15.22.29 12月:6.13.20	12	7,800	一次募集 9/2(木) ↓ 9/20(月)  結果発表 9/21(火) 正午頃
らくらく 体操教室 B			14:00-15:10							
らくらく 体操教室 C		木	13:10-14:20							
らくらく 体操教室 D			14:30-15:40							
太極拳	武道室	月	15:20-16:50	16歳以上	30	750	10月:4.11.18.25 11月:1.8.15.22.29 12月:6.13.20	12	9,000	
ヨガ A	武道室	月	10:00-11:30	16歳以上	50	750	10月:4.11.18.25 11月:1.8.15.22.29 12月:6.13.20	12	9,000	
ヨガ B		木	10:00-11:30							
パワーヨガ A	武道室	火	9:30-10:30	16歳以上	50	750	10月:5.12.19.26 11月:2.9.16.30 12月:7.14	10	7,500	
パワーヨガ B	小体育室		19:40-20:40							
リフレッシュ 体操教室	武道室	金	9:20-10:30	16歳以上	35	750	10月:1.8.15.22.29 11月:5.12.19.26 12月:3.10.17.24	13	9,750	
ラージボール 卓球教室	小体育室	月	15:00~16:30	50歳以上	45	650	10月:4.11.18.25 11月:1.8.15.22.29 12月:6.13.20	12	8,000 (ボール代含む)	

お申し込みは所定の用紙に必要事項をご記入の上、体育館2階事務所まで。

定員に満たない教室は、体験(有料)・途中参加ができます。

☆募集期間:9/2(木)~9/20(月)※定員を超えた際は公開抽選となります。☆

☆結果発表:9/21(火)正午頃。結果発表後は先着順で受付いたします。☆

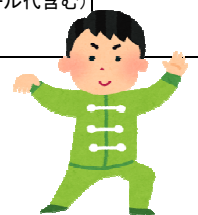
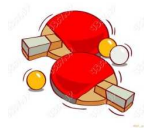
新型コロナウイルス感染状況により、時間等変更になる場合があります。

《悪天候時の開催について》

教室開始1時間30分前に暴風警報(大阪東部)が発令された場合は中止します。開催有無はお電話でお問い合わせ下さい。

守口市民体育館 指定管理者オーエンス・エヌ・ティ・ティ都市開発ビルサービスグループ

守口市河原町9-2 TEL 06-6992-8201



## 第 3 期 フィットネス教室開催要項

教室名	内容	曜日	時間	定員	実施日	申込日
1 すっきりシェイプ	体重・体脂肪・ボディラインが気になる方を対象とします。膝や腰に負担が少なく筋力強化になる有酸素運動を中心に、理想の体型に近づきような運動です。	月	13:00-14:00	10	10月:4.18.25 11月:1.8.15.22.29 12月:6.13	一次募集 9/2(木) ～ 9/20(月)  結果発表 9/21(火) 正午頃
2 ゆったり体操	普段運動をされてない方を対象として、日ごろ使わない筋肉を伸ばし、柔軟性を高め、自体重を利用したトレーニングで姿勢を正し、若返りを図ります。	火	9:30-10:30	10	10月:5.12.19.26 11月:2.9.16.30 12月:7.14	
3 ゆっくりストレッチ	普段運動をされてない方を対象です。ゆっくりとしたストレッチでムリなく身体をほぐし、これから運動を始めたいかたにお勧めです。	木	9:30-10:30	10	10月:7.14.21.28 11月:11.18.25 12月:2.9.16	
4 運動不足さよなら	日頃からストレス・運動不足を感じておられる方が対象です。歩行・柔軟体操・タオル体操など軽い運動をします。		11:00-12:00	10		
5 お肉サヨナラ健康体操	身体の皮下脂肪や体型が気になる方が対象です。脚をしっかり動かし体温を上げて脂肪とサヨナラする体操です。		19:30-20:30	10		
6 のびのび体操	ダンベルやチューブを使い、全身の筋肉のバランスを高め、柔軟性を高める体操です。	金	9:30-10:30	10	10月:1.8.15.22.29 11月:5.12.19.26 12月:3	
7 かんたんエアロビクス	運動を始めてみようかという方が対象です。ゆっくりとした有酸素運動と柔軟体操を取り入れたムリなく始められるトレーニングです。		13:00-14:00	10		
8 すっきりステップ	運動不足で弱った足腰の引き締め、筋肉強化、全身のシェイプアップに最適なクラス。		19:30-20:30	10		
9 元気体操	はじめて音に合わせて身体を動かす方、リズム体操って何?と思っている方が対象です。簡単な動きを取り入れた内容で楽しい有酸素運動です。	土	11:00-12:00	10	10月:2.9.16.23.30 11月:6.13.20.27 12月:4	
10 脂肪さよなら	健康にシェイプアップしたい方を対象とします。血液循環を促し、代謝を高め生理機能を高めながらシェイプアップを行う教室です。		13:00-14:00	10		

### ☆フィットネス教室申込み方法☆

場 所： 守口市市民体育館1階 第2フィットネスルーム

対象者： 16歳以上の方

参加料： 10回 7,000円 途中参加の場合は、残り回数分を頂きます。(1回 700円)

定員に満たない教室は、体験（有料）も可能です。

定員： 10名 （コロナウイルスの影響により定員数を変更する場合がございます。ご了承ください。）

申込受付： 募集期間:9/2(木)～9/20(月)（定員を超えた際は抽選とします。）

結果発表:9/21(火) 正午頃。

※結果発表後、定員に空きがある場合は先着順で受付いたします。

持参品： 運動できる服装、ゴム底の運動靴

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程・時間など変更になる場合があります。 ご了承ください。

○お問い合わせはこちら○

守口市市民体育館 指定管理者オーエンス・エヌ・ティ・ティ  
都市開発ビルサービスグループ

〒570-0038 大阪府守口市河原町9-2 TEL: 06-6992-8201

# 2021年 フィットネス教室スケジュール

守口市民体育館

	月	火	水	木	金	土	日
	第Ⅱルーム	第Ⅱルーム	第Ⅱルーム	第Ⅱルーム	第Ⅱルーム	第Ⅱルーム	第Ⅱルーム
9:00			休				
30		ゆったり 体操		ゆづり ストレッチ 9:30-10:30	のびのび 体操 9:30-10:30		
10:00							
11:00				運動不足		元気体操	
30							
12:00							
30							
13:00							
30							
14:00							
30							
15:00							
30							
18:30							
19:00							
30				お肉サヨナラ	すっきり		
20:00							
30							
21:00							

★ 低強度    ★★ 中強度    ★★★ 高強度