

令和6年度 第3期 フィットネス教室開催要項 <F>

教室名(講師名)	曜日	時間	定員	内容	強度	実施日	申込日
1 すっきりシェイプ(上野)	月	13:00~14:00	15名	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、理想の体型に近づけるような運動です。	★★	10月：7・21・28 11月：11・18・25 12月：2・9・16・23	
2 すっきりステップ(池田)		19:30~20:30	10名	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です。	★★		
3 ゆったり体操(鴨奥)	火	9:30~10:30	15名	普段運動をされていない方を対象として、日頃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直し、若返りを図ります。	★★	10月：1・8・15・22 11月：5・12・19・26 12月：3・10	<p>一次募集 9/1(日) ~ 9/15(日)</p> <p>結果発表 ・ 入金開始 9/16(月) 正午頃</p>
4 ゆっくりストレッチ(中川)	木	9:30~10:30	15名	普段運動をされていない方・これから運動を始めたい方にお勧めの教室です。ゆっくりとしたストレッチで無理なく身体をほぐします。	★	10月：3・10・17・24 11月：7・14・21・28 12月：5・12	
5 運動不足さよなら(中川)		11:00~12:00	15名	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行います。	★		
6 お肉サヨナラ健康体操(樋口)		19:30~20:30	15名	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て体温を上げて脂肪とサヨナラする体操です。	★★		
7 のびのび体操(辻)	金	9:30~10:30	15名	ダンベルやチューブを使い、全身の筋力のバランスを高め、柔軟性を高める体操です。	★	10月：4・11・18・25 11月：1・8・15・22 12月：6・13	
8 かんたんエアロピクス(名古屋)		13:00~14:00	15名	運動を始めてみようかという方対象です。ゆっくりとした有酸素運動と柔軟体操を取り入れた無理なく始められるトレーニングです。	★		
9 元気体操(中川)	土	11:00~12:00	15名	初めて音楽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。	★	10月：5・12・19・26 11月：2・9・16・30 12月：7・14	
10 脂肪さよなら(樋口)		13:00~14:00	15名	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、代謝を高めながらシェイプアップを行う教室です。	★		

【対象】 16歳以上の方(守口市外の方も参加できます)

【参加料】 10回 7,000円 ※途中参加の場合は残り回数分のお支払いをお願いします。
定員に空きがある場合は、1回分の料金で体験が可能です。(要予約)

【場所】 1階 第2フィットネスルーム

【服装】 運動しやすい服装(肘や膝が曲がりやすいもの)

【持ち物】 室内用シューズ・タオル・飲み物 など

スポーツ傷害保険に加入します。



<申込受付>

募集期間：9/1(日)～9/15(日) 募集期間中に定員を超えた場合は抽選になります。

結果発表：9/16(月)正午頃 結果発表後から入金を受け付けます。

※結果発表後、定員に空きがある教室は先着順で受付していきます。

●参加料

- ・初回レッスン日にお支払いをお願いします。
- ・おつりのないようにご準備ください。
- ・一旦納入されました参加料は返金いたしません。
- ・参加料は事務所へお渡しください。

●欠席・振替

- ・欠席の場合は事前にご連絡をお願いします。
- ・受講日の振替制度もごさいます。(要予約)
- ※満員の時は振替できない場合があります。
- 窓口やお電話でご確認の上、お申し込みください。



●警報

- ・各種警報が、教室開始1時間半前の時点で「守口市」に発令されている場合は、教室の開催を中止します。
- ・教室開始1時間半前までに警報が解除された場合は、通常通り開催します。
- ※体育館公式HPからもご確認いただけます。



●その他

- ・体育館の管理上、日程などを変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

<お問合せ先> 守口市民体育館 TEL:06-6992-8201

指定管理者：守口ゆめづくりスポーツコミュニティ 代表企業：アシックススポーツファンシリティーズ株式会社 構成企業：グローブシップ株式会社