

令和6年度 フィットネス教室開催要項

教室名 (講師名)	曜日	時間	定員	内容	強度	実施日
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。	★★	4月：1.8.15.22 5月：13.20.27 6月：3.10.17
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正し、若返りを図ります。	★★	4月：2.9.16.23.30 5月：7.14.21.28 6月：4
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。	★	4月：4.11.18.25 5月：2.9.16.23.30 6月：6
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	20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。	★	4月：5.12.19.26 5月：10.17.24.31 6月：7.14
8 かんたんエアロビクス (名古屋)		13:00～14:00	15名	運動を始め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。	★	4月：6.13.20.27 5月：11.18.25 6月：1.8.15
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（市外の方も可）

【参加料】 10回 7,000円

途中参加の場合は残りの回数分をいただきます。（1回700円）

【場所】 1階 第2フィットネスルーム

【服装】 運動のしやすい服装（肘や膝が曲がりやすいもの）

【持ち物】 室内シューズ・タオル・飲み物 など

★注意事項★

●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。

●保険

- ・スポーツ障害保険に加入します。

●警報

- ・各警報が、教室開始1時間半前の時点で「大阪東部」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。

●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。
- ・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）

<お問合せ先> 守口市市民体育館 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

●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ざいます。（要予約）

※振替について

欠席した日程分を下記の規則に則り、一部振り替えることができる場合がございます。

○振替対象となる教室

- ・各教室の既存のお客様で定員が上限を満たしていない。
- ・その他のお客様の振替・体験予約で定員数を満たしていない。

○振替可能日数

- ・全回数分お支払い頂いたお客様 → 全3回
- ・途中参加であり、初月以内での参加頂いたお客様 → 全2回
- ・途中参加であり、中月以内での参加頂いたお客様 → 全1回
- ・上記以降で参加のお客様 → 全0回

○その他規則について

- ・期をまたいで振替は出来かねます、
- ・振替予約は参加希望教室の7日前から受付いたします。
- ・振替制度は予告無く変更・廃止する場合がございますので予めご了承ください。