

令和8年度 茨木市立南市民体育館スポーツ教室

茨木市立南市民体育館では、健康増進・体力向上に資するために市民（在住・在勤・在学を含む）を対象に次のとおり、スポーツ教室を開設いたします。

1. 主 催 茨木市
2. 運 営 (株) セントラルスポーツプラザ
3. 会 場 茨木市立南市民体育館 (茨木市島三丁目8番19号)
4. 実施期間 令和8年9月11日(金)～11月13日(金)
1 教室10回 (予備日：11月20日)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	予備日
9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	
6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20

5. 教室内容

	金曜ヨガ教室	
定 員	各30人	
対 象	18歳以上	
曜 日	金 曜 日	
時 間	① 18：45～19：45	② 20：00～21：00
受講料	3,000円	

*いずれも会場は、1階 多目的室です。

6. 用具について

- ◎用具の必要な教室では、可能な限りご自分の用具をお使いください。
- ◎用具をお持ちでない方は、体育館で準備した用具をご利用ください。

7. 服装について

- ◎運動しやすい服装でご参加ください。
- ◎ジーパン等伸び縮みしにくい服装は避けてください。

8. 更衣室について

- ◎1階に更衣室がありますので、着替えをする場合は更衣室を使用してください。

9. 傷害保険について

- ◎皆さんが安心してスポーツ教室で活動できるよう、傷害保険に加入しますので、万一受講中にケガをされた時は、速やかに指導者へ連絡をしてください。

***連絡が遅れた場合は、保険の適応が受けられない場合がありますのでご注意ください。**

10. その他

- ◎貴重品等は、各自で管理をしてください。
- ◎汗拭きタオル、水・お茶等飲料以外は会場へ持っていくようにしてください。
- ◎午後4時45分に、暴風警報が発令されている場合、
①・②ともに教室は中止です。
- ◎お子様を連れての受講はできません。
- ◎一度、納付された受講料は返金いたしません。