

令和7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1月5日(月)～3月23日(月)
1 教室10回 (予備日：3月30日)

1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	予備日
1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	
6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	10 回目	
2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31

5. 教室内容

	月曜ヨガ教室	
定 員	各30人	
対 象	18歳以上	
曜 日	月 曜 日	
時 間	① 9：15～10：15	② 10：30～11：30
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、感染予防の観点から、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。
- ◎午前7時15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。
- ◎新型コロナウイルス感染症対策を行い、スポーツ教室を実施します。ご協力のほどよろしくお願いします。