

## 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5月11日(月)～7月13日(月)  
1 教室10回 (予備日：7月27日)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	
5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	
6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	予備日
6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/27

### 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ない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致します。