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９年１月15日（金）～３月19日（金）
　　１教室10回（予備日：３月26日）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
1/15	1/22	1/29	2/5	2/12
6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
2/19	2/26	3/5	3/12	3/19

予備日
3/26

５．教室内容

	金曜ヨーガ教室	
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、保険の適応がう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かない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。