

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 業務委託先
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7年5月9日（金）～7月11日（金）
1 教室10回（予備日：7月18日）

1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	
5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	
6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	10 回目	予備日
6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18

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、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。
- ◎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。