

## 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12日（月）～7月14日（月）  
1 教室10回（予備日：7月28日）

|      |      |      |      |       |      |
|------|------|------|------|-------|------|
| 1 回目 | 2 回目 | 3 回目 | 4 回目 | 5 回目  | 予備日  |
| 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2  | 6/9   |      |
| 6 回目 | 7 回目 | 8 回目 | 9 回目 | 10 回目 |      |
| 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7  | 7/14  |      |
|      |      |      |      |       | 7/28 |

### 5. 教室内容

|     |              |               |
|-----|--------------|---------------|
|     | 月曜ヨーガ教室      |               |
| 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。