

1	水	【豊島体育館】 体組成測定会(10/12まで) アジア雑貨販売会(10/14まで) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
2	木	
3	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【千里体育館】
4	土	マルチスポーツ体験教室 (9:30~10:30/10:45~11:45)
5	日	【豊島温水プール】 健康体操(11:15~12:15) 【二ノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00~10:30/10:40~11:10) 【柴原体育館】 マルチスポーツ体験教室 (9:30~10:30/10:50~11:50)
6	月	【豊島温水プール】 休館日 【千里体育館】 アライト販売会(10/19まで) 【柴原体育館】 健康測定会(10/8まで)
7	火	【二ノ切温水プール】 休館日 【高川スポーツルーム】 握力測定会(10/30まで)
8	水	【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
9	木	
10	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【豊島体育館】 マルチスポーツ体験教室 (9:30~10:30/10:30~11:30) 【千里体育館】
11	土	マルチスポーツ体験教室 (9:30~10:30/10:45~11:45)
12	日	【豊島温水プール】 健康体操(11:15~12:15) 【二ノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00~10:30/10:40~11:10)
13	月	【豊島温水プール】 ★祝日特別営業/9:00~17:00 (スポーツの日、無料開放)
14	火	【二ノ切温水プール】 休館日
15	水	【庄内体育館・高川スポーツルーム】 サンロード販売会(10/28まで) 【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
16	木	
17	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【豊島体育館】
18	土	障がい児チャレンジスポーツ (9:50~10:50/11:00~12:00)
19	日	【豊島温水プール】 健康体操(11:15~12:15) 【二ノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00~10:30/10:40~11:10)
20	月	【豊島温水プール】 休館日
21	火	【二ノ切温水プール】 休館日
22	水	【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
23	木	
24	金	【武道館ひびき】 親と子のふれあい広場 【千里体育館】
25	土	パナソニックブルーベルズ バレーボールイベント (10:00~11:30/13:30~15:00)
26	日	【豊島温水プール】 健康体操(11:15~12:15) 【二ノ切温水プール】 アクアウォーキング・ジョギング、アクアダンス (10:00~10:30/10:40~11:10)
27	月	【豊島温水プール】 休館日
28	火	【二ノ切温水プール】 休館日
29	水	【柴原体育館】 腰痛膝痛改善教室体験
30	木	【高川スポーツルーム】 楽しく体力測定にチャレンジ! (10:00~15:00)
31	金	【体育館施設】 休館日

豊島体育館・高川スポーツルーム・柴原体育館

体組成測定・握力測定・健康測定・体力測定会など

目標をもってトレーニングしていますか?ご自身の全身チェックができる、無料体組成測定会や、健康になんだ測定会・セミナーを開催します!

日々の運動成果確認や現状の健康状態を知るチャンスです♪

10月の『スポーツの秋』に、自分の状態を把握し目標をたてましょう!

【柴原体育館】 **健康測定会**

開催期間 ①10/6(月) 10:00~15:00

②10/7(火) 10:00~14:00

③10/8(水) 13:00~14:00

④10/8(水) 14:00~14:30

⑤10/8(水) 14:30~15:00

※③・④・⑤は予約が必要です。先着順、電話予約可

内容 ①血管年齢測定、骨健康測定、疲労チェック
(※疲労チェックは11:30まで)

②歩行姿勢チェック・野菜摂取チェック

③フレイル予防栄養セミナー (定員20名まで)

④・⑤フレイル予防体操セミナー (定員各15名まで)

【豊島体育館】 **体組成測定会**

開催期間: 10/1(水)~10/12(日)

開催時間: 9:30~20:30

【高川スポーツルーム】 **握力測定会**

開催期間 10/7(火)~10/30(木)

開催時間 10:00~20:00

楽しく体力測定にチャレンジ

開催期間 10/30(木)

開催時間 10:00~15:00

内容 血管年齢測定、骨健康測定、

お肌水分チェックなど実施いたします♪

千里体育館 **パナソニックブルーベルズ バレーボール教室開催**

・千里体育館で、全日本9人制バレーボールのトップリーグ女子10年連続優勝、

日本一38回の実績を持つ『パナソニックブルーベルズ』の選手を招聘した

バレーボール教室を開催いたします。

パナソニックブルーベルズの選手たちと一緒に、バレーボールを楽しもう♪

皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

≪バレーボール教室イベント≫

【開催日時】 10/25(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

【受付期間】 9/6(土)より、千里体育館受付もしくは、お電話にてお申込可

【対象年齢・開催時間】

①小学1年~小学6年生対象 ②小学5年~中学生対象

【参加費】 無料 【定員】 各クラス100名

【持ち物】 運動できる服装、お飲み物、汗拭きタオル、室内シューズなど

二ノ切温水プール **アクアウォーキング・アクアダンス教室**

・毎週日曜日に『アクアウォーキング・ジョギング』『アクアダンス』を開催いたします。

どちらも水中運動なので、シェイプアップに最適です!ぜひご参加ください♪

【開催時間】 アクアウォーキング・ジョギング 10:00~10:30 アクアダンス 10:40~11:10

【参加費】 1レッスン: 400円(税込) 【対象】 高校生以上 【定員】 24名

【豊中市屋内体育施設一覧】

●二ノ切温水プール ●豊島温水プール ●千里体育館 ●豊島体育館

●柴原体育館 ●武道館ひびき ●庄内体育館 ●高川スポーツルーム

豊中市屋内体育施設の情報はこちら

施設の住所や設備など
の情報はこちら→



施設の情報掲載の
Instagramこちら→

