


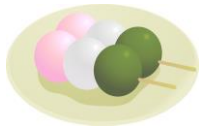





# 片山市民体育館 スポーツ教室 R3. 4/8~7/31

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~11:00 トレーニング室 利用者 実技講習会 (第2体育室) ※第2月曜はお休みです	10:00~11:00 親子体操教室	9:30~10:30 かんたんエアロⅡ (第1体育室)	10:00~11:00 いきいき体操 (第1体育室)	9:30~10:30 シェイプアップ (第3体育室)	10:00~11:00 10:00~11:30 知的障がい者の ための 軽スポーツ教室 【第2、4土曜】
			10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル (第1体育室)		10:50~11:40 かんたんステップ (第3体育室)	トータル トレーニング (第1体育室)
午後		13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:20 かんたんエアロ (第3体育室)	13:30~14:45 <del>高齢者 スポーツ教室</del>	13:30~14:30 健康ストレッチ (第3体育室)	13:30~14:30 クライミング 1日体験 ▼第1土曜はお休みです (クライミングウォール) ※雨天、強風等の場合は、 中止になることがあります。 
		15:45~16:45 幼児体操(A)教室	16:00~17:00 子ども体操教室		15:45~16:45 幼児体操(B)教室	15:15~16:15 トレーニング室 利用者 実技講習会 (第2体育室)
夜間			19:15~20:15 トレーニング室 利用者 実技講習会 (第2体育室)	19:00~20:00 ステップ&ダンベル (第3体育室)		

※ 休日及び毎月第2月曜日（休日と重なれば、その翌日）の教室は休講です。

 ★4/1(木)~4/7(水)、4/29(木)~5/5(水)、7/22(木)7/23(金)の教室は、休講となります

※開催時間や定員数に変更になる場合があります※