

片山市民体育館 ☆2月プログラム☆

令和3年

月	火	水	木	金	土
1 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	2 10:00~10:45 親子体操 13:30~14:30 リフレッシュ体操 15:45~16:30 幼児体操A	3 10:00~10:45 ストレッチ&ダンベル 13:30~14:15 かんたんエアロ 16:00~16:45 子ども体操 19:15~19:45 トレーニング室 利用者実技講習会	4 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~19:45 ステップ &ダンベル	5 10:00~11:00 シェイプアップ 13:30~14:15 健康ストレッチ 15:45~16:30 幼児体操B	6 10:00~11:00 トータル トレーニング 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
8 メンテナンス日 (休講)	9 10:00~10:45 親子体操 13:30~14:30 リフレッシュ体操 15:45~16:30 幼児体操A	10 10:00~10:45 ストレッチ&ダンベル 13:30~14:15 かんたんエアロ 16:00~16:45 子ども体操 19:15~19:45 トレーニング室 利用者実技講習会	11	12 10:00~10:50 かんたん ステップ 13:30~14:15 健康ストレッチ 15:45~16:30 幼児体操B	13 10:00~11:00 トータル トレーニング 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
15 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	16 10:00~10:45 親子体操 13:30~14:30 リフレッシュ体操 15:45~16:30 幼児体操A	17 10:00~10:45 ストレッチ&ダンベル 13:30~14:15 かんたんエアロ 16:00~16:45 子ども体操 19:15~19:45 トレーニング室 利用者実技講習会	18 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~19:45 ステップ &ダンベル	19 10:00~11:00 シェイプアップ 13:30~14:15 健康ストレッチ 15:45~16:30 幼児体操B	20 10:00~11:00 トータル トレーニング 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
22 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	23	24 10:00~10:45 ストレッチ&ダンベル 13:30~14:15 かんたんエアロ 16:00~16:45 子ども体操 19:15~19:45 トレーニング室 利用者実技講習会	25 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~19:45 ステップ &ダンベル	26 10:00~10:50 かんたん ステップ 13:30~14:15 健康ストレッチ 15:45~16:30 幼児体操B	27 10:00~11:00 トータル トレーニング 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会

※緊急事態宣言の発令に伴い※

体育館の閉館時間が午後9時から午後8時に変更となりました。

その為、【トレーニング講習会(水)】【ステップ&ダンベル(木)】
の教室時間も変更しております。
お間違えの無い様、ご確認ください。