







# 片山市民体育館 スポーツ教室 R4. 9/1~12/22

	月	火	水	木	金	土	
午前	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:30	
	トレーニング室 利用者実技講習会 ※第2月曜は休講です (第2体育室)	親子体操教室 ※9/13~開講	かんたんエアロⅡ (第1体育室)	いきいき体操 (第1体育室)	シェイプアップ (第3体育室)	知的障がい者のための 軽スポーツ教室 【第2・4土曜日】 (第1体育室)	トータル トレーニング (第1体育室)
			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)		
午後		13:30~15:00	13:30~14:20	13:30~14:45	13:30~14:30	13:30~14:30	
		リフレッシュ体操 ※9/13~開講	かんたんエアロ (第3体育室)	高齢者 スポーツ教室 ※9/15~開講	健康ストレッチ (第3体育室)	クライミング1日体験 (クライミングウォール) ▼第1土曜、12月~2月は お休みです ※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	16:00~17:00		15:45~16:45	15:15~16:15	
後		幼児体操(A)教室 ※9/13~開講	子ども体操教室 ※9/14~開講		幼児体操(B)教室 ※9/16~開講	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	19:00~20:00			
			トレーニング室 利用者 実技講習会 (第2体育室)	ステップ&ダンベル (第3体育室)			

※開催時間や定員数は、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※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。

 ★12/23(金)~1/7(土)の教室は休講期間となります!