

片山市民体育館 ☆ 10月プログラム ☆

令和2年

月	火	水	木	金	土
			1 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	2 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	3 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
5 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	6 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	7 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 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	8 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	9 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	10 10:00~11:30 トータル トレーニング 13:30~14:30 クライミング 1日体験 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
12 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	13 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	14 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 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	15 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	16 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	17 10:00~11:00 トータル トレーニング 13:30~14:30 クライミング 1日体験 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
19 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	20 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	21 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 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	22 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	23 10:00~10:50 かんたん ステップ 13:30~14:15 健康ストレッチ	24 10:00~11:00 トータル トレーニング 13:30~14:30 クライミング 1日体験 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会
26 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	27 13:30~14:30 リフレッシュ体操	28 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 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	29 10:00~10:45 いきいき体操 13:30~14:30 高齢者 スポーツ 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	30 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	31 10:00~11:00 トータル トレーニング 13:30~14:30 クライミング 1日体験 15:15~16:15 トレーニング室 利用者実技講習会