



片山市民体育館

令和5年 ★8月プログラム★

月	火	水	木	金	土
	1	2 9:30~10:30 エアロビック エクササイズ	3 9:30~10:20 かんたんエアロ	4 9:30~10:30 シェイプ アップ	5 10:00~11:30 トータル トレーニング
		10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル	10:45~11:45 いきいき体操	10:50~11:40 かんたん ステップ	
		19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	19:00~20:00 ステップ &ダンベル		

※8/7(月)~8/19(土)の1日スポーツ教室はお休みです。
ご確認の上、ご参加下さい。

21	22	23	24	25	26
10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会		9:30~10:30 エアロビック エクササイズ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 シェイプ アップ	10:00~11:30 トータル トレーニング
		10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル	10:45~11:45 いきいき体操	10:50~11:40 かんたん ステップ	
		19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	19:00~20:00 ステップ &ダンベル		

28	29	30	31	9/1(金)より 通常通りの教室 になります。
10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会		9:30~10:30 エアロビック エクササイズ	9:30~10:20 かんたんエアロ	
		10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル	10:45~11:45 いきいき体操	
		19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	19:00~20:00 ステップ &ダンベル	