


片山市民体育館

令和4年 ★8月プログラム★

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	3 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ 10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	4 10:00~11:00 いきいき体操 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	5 9:30~10:30 シェイプ アップ 10:50~11:40 かんたん ステップ 	6 10:00~11:30 トータル トレーニング 

※8/8(月)~8/20(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。

22 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会 	23	24 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ 10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	25 10:00~11:00 いきいき体操 19:00~20:00 ステップ &ダンベル	26 9:30~10:30 シェイプ アップ 10:50~11:40 かんたん ステップ 	27 10:00~11:30 トータル トレーニング 
--	----	---	---	---	--

29 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会 	30	31 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ 10:45~11:45 ストレッチ &ダンベル 19:15~20:15 トレーニング室 利用者実技講習会	9/1(木)より通常通りの 教室になります。		
--	----	---	---------------------------	--	--