

片山市民体育館 ☆11月プログラム☆

令和2年

月	火	水	木	金	土
2 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	3	4 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	5 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	6 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	7 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
9 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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
16 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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
23	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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
30 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会					