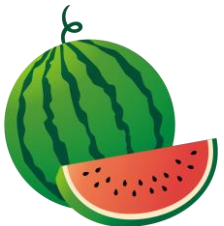


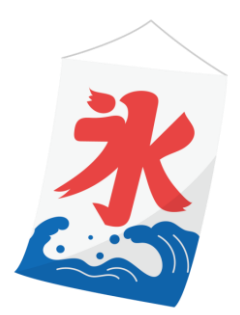


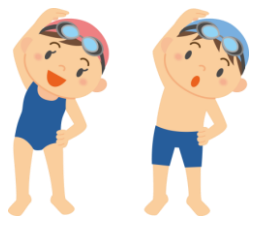


# 片山市民体育館

## 令和6年 ★8月プログラム★

月	火	水	木	金	土
			1 9:30~10:20 かんたんエアロ	2 9:30~10:30 シェイプアップ	3 10:00~11:30 トータルトレーニング
			10:45~11:45 いきいき体操	10:50~11:40 かんたんステップ	
			19:00~20:00 ステップ&ダンベル		

※8/5(月)~8/17(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。

19 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	20	21 9:30~10:30 エアロビック エクササイズ	22 9:30~10:20 かんたんエアロ	23 9:30~10:30 シェイプ アップ	24 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		
26 10:00~11:00 トレーニング室 利用者実技講習会	27	28 9:30~10:30 エアロビック エクササイズ	29 9:30~10:20 かんたんエアロ	30 9:30~10:30 シェイプ アップ	31 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	<p>9/2(月)より 通常通りの教室 になります。</p>
		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		