

# 片山市民体育館 スポーツ教室



R3. 10/4~12/22

	月	火	水	木	金	土
午 前	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:30
	トレーニング室 利 用 者 実 技 講 習 会 ( 第 2 体 育 室 )	親子体操教室	かんたんエアロⅡ ( 第 1 体 育 室 )	いきいき体操 ( 第 1 体 育 室 )	シェイプアップ ( 第 3 体 育 室 )	知的障がい者の ための 軽スポーツ教室 【第2、4土曜】
			10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル ( 第 1 体 育 室 )		10:50~11:40 かんたんステップ ( 第 3 体 育 室 )	トータル トレーニング ( 第 1 体 育 室 )
午 後		13:30~15:00	13:30~14:20	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
		リフレッシュ体操	かんたんエアロ ( 第 3 体 育 室 )	高齢者 ス ポ ツ 教 室	健 康 ス レ ッ チ ( 第 3 体 育 室 )	クライミング 1日体験 ( クライミングウォール ) ▼第1土曜、12月～2月は お休みです ※雨天、強風等の場合は、 中止になることがあります。
		15:45~16:45 幼児体操(A)教室	16:00~17:00 子ども体操教室		15:45~16:45 幼児体操(B)教室	ト レ ー ニ ン グ 室 利 用 者 実 技 講 習 会 ( 第 2 体 育 室 )
夜 間		19:15~20:15 トレーニング室 利 用 者 実 技 講 習 会 ( 第 2 体 育 室 )		19:00~20:00 ステップ&ダンベル ( 第 3 体 育 室 )		

※ 開催時間や定員数は、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※ 休日及び毎月第2月曜日（休日と重なれば、その翌日）の教室は休講です。



★12/23(木)～1/7(金)の教室は、休講となります。