



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 トレーニング室 利用者 実技講習会 (第2体育室) | 10:00~11:00 親子体操教室 | 9:30~10:30 かんたんエアロⅡ (第1体育室) | 10:00~11:00 いきいき体操 (第1体育室) | 9:30~10:30 シェイプアップ (第3体育室) | 10:00~11:30 知的障がい者の ための 軽スポーツ教室 【第2、4土曜】 トータル トレーニング (第1体育室) |
| | | | 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) | |
| | | | | | | |
| 午後 | | 13:30~15:00 リフレッシュ体操 | 13:30~14:20 かんたんエアロ (第3体育室) | 13:30~14:30 高齢者 スポーツ教室 | 13:30~14:30 健康ストレッチ (第3体育室) | 13:30~14:30 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。 15:15~16:15 |
| | | | | | | |
| | | 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 | 15:15~16:15 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。