

令和6年10月プログラム 北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
	1 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ	2 9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ 15:45~16:45 幼児体操A	3 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	4 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B	5 9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 シュニアスポーツ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	7 9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	8 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9 9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ 15:45~16:45 幼児体操A	10 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	11 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B
14 祝日の為休講 	15 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	16 9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ 15:45~16:45 幼児体操A	17 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	18 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B	19 9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 シュニアスポーツ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
21 9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ 	22 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	23 9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ 	24 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	25 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 	26 9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 シュニアスポーツ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
28 メンテナンス の為休講 	29 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	30 9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ 15:45~16:45 幼児体操A	31 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	 <p>Happy Halloween</p> <p>フェイスブック</p> <p>Instagram</p> <p>ホームページ</p> <p>Instagram: SUITA_HITASENRI</p> <p>体育館の情報を投稿しています！是非フォロー・いいね👍お願いします！</p>	