

令和
6年

4月プログラム 北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6

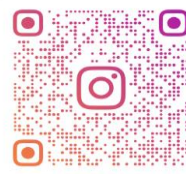
4月1日(月)～4月6日(土) 教室休講期間

8	9	10	11	12	13
9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ 	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50～11:50 健康ストレッチ 	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	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	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	9:30～10:30 ステップ&ダンベル 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
15	16	17	18	19	20
9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ 	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50～11:50 健康ストレッチ 	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	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	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	9:30～10:30 ステップ&ダンベル 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
22	23	24	25	26	27
メンテナンス日 の為休館	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50～11:50 健康ストレッチ 	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	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	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	9:30～10:30 ステップ&ダンベル 13:30～14:30 ジュニアスポーツ 15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
29	30				

4月29日(月)
～5月6日(月)
教室休講期間



ホームページ



SUITA_HITASENRI
インスタグラム



フェイスブック

体育館の情報を投稿しています！

是非チェックしてフォロー・いいね！お願いします！