

# 令和6年 9月プログラム 北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
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  19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル  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 	9:30~10:30 ステップ&ダンベル  15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
9	10	11	12	13	14
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  19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ  15:45~16:45 幼児体操A	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル  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
16	17	18	19	20	21
祝日の為休講	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	9:30~10:20 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
	23	24	25	26	27
	祝日の為休講	メンテナンスの為休館  19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	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
28			29	30	
9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ 	  フェイスブック	  ホームページ	  SUITA_KITASENRI インスタグラム		

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！