

令和
6年

6月プログラム

北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
  <p>SUITA_HITASENRI Instagram</p>  <p>ホームページ</p>  <p>フェイスブック</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>					1
					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
3	4	5	6	7	8
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
10	11	12	13	14	15
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
17	18	19	20	21	22
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
24	25	26	27	28	29
<p>メンテナンス日の 為休館</p> 	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