






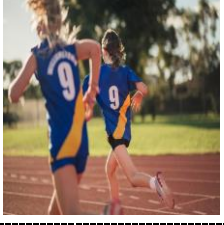



# 令和6年 8月プログラム 北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
 <p>SUITA_HITASENRI インスタグラム</p>			<p>1</p> <p>9:30~10:30 ストレッチ&amp;ダンベル</p> 	<p>2</p> <p>9:30~10:30 エアロビックエクササイズ</p> 	<p>3</p> <p>9:30~10:30 ステップ&amp;ダンベル</p> <p>15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会</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>			<p>19:00~20:00 エアロビックエクササイズ</p>		
5	6	7	8	9	10

 <h2 style="text-align: center;">8/5 (月) ~ 8/17 (土) 夏期休講</h2> 					
12	13	14	15	16	17

<h3 style="color: blue;">次期教室案内</h3> <p>1期分まとめでの申し込み &amp;参加料のお支払い</p> <p style="color: red;">※来館のみのお申し込みです</p> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">★申し込み期間</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">9月3日(火) 13:30</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">9月7日(土)</p> </div>	<h3 style="color: red;">※事前申し込み対象教室日程</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュニアスポーツ 9月14日(土)~12月14日(土)</li> <li>・親子体操 9月14日(土)~10月26日(土)</li> <li>・幼児体操A 9月11日(水)~10月16日(水)</li> <li>・幼児体操B 9月13日(金)~10月18日(金)</li> <li>・リフレッシュ体操 9月19日(木)~12月05日(木)</li> <li>・シニアスポーツ 9月18日(水)~12月04日(水)</li> </ul>
---	--

19	20	21	22	23	24
<p>9:30~10:30 健康ストレッチ</p> <p>10:50~11:40 かんたんステップ</p> 	<p>9:30~10:30 ストレッチ&amp;ダンベル</p> <p>10:50~11:50 健康ストレッチ</p> <p>19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会</p>	<p>9:30~10:20 かんたんエアロ</p> <p>10:40~11:40 シェイプアップ</p> 	<p>9:30~10:30 ストレッチ&amp;ダンベル</p>  <p>19:00~20:00 エアロビックエクササイズ</p>	<p>9:30~10:30 エアロビックエクササイズ</p> 	<p>9:30~10:30 ステップ&amp;ダンベル</p> <p>15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会</p>
26	27	28	29	30	31
<p>メンテナンスのため休館</p>	<p>9:30~10:30 ストレッチ&amp;ダンベル</p> <p>10:50~11:50 健康ストレッチ</p> <p>19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会</p>	<p>9:30~10:20 かんたんエアロ</p> <p>10:40~11:40 シェイプアップ</p> 	<p>9:30~10:30 ストレッチ&amp;ダンベル</p>  <p>19:00~20:00 エアロビックエクササイズ</p>	<p>9:30~10:30 エアロビックエクササイズ</p> 	<p>9:30~10:30 ステップ&amp;ダンベル</p> <p>15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会</p>