

# 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
	<b>1</b> 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ	<b>2</b> 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	<b>3</b> 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 エアロビクエクササイズ	<b>4</b> 9:30~10:30 エアロビクエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B	<b>5</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 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
	<b>7</b> 9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> 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 エアロビクエクササイズ	<b>11</b> 9:30~10:30 エアロビクエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B
<b>14</b> 祝日の為休講 	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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 エアロビクエクササイズ	<b>18</b> 9:30~10:30 エアロビクエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B	<b>19</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 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
<b>21</b> 9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ 	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 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 エアロビクエクササイズ	<b>25</b> 9:30~10:30 エアロビクエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 	<b>26</b> 選挙 のため休講
<b>28</b> メンテナンス のため休講 	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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 エアロビクエクササイズ	 <p>Happy Halloween</p> <p>フェイスブック</p> <p>ホームページ</p> <p>Instagram</p> <p>SUITA_HITASENRI</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！					