

令和
6年

7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
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
					
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 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 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
祝日のため 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	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
					
22	23	24	25	26	27
メンテナンス日 のため休館	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	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
					
29	30	31	    <p>フェイスブック インスタグラム ホームページ</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>		
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			
					
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				