

令和8年

1月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
			1	2	3

☆事前申込教室次期案内☆

◎申込期間 12/9(火) 13:30~

- ・シニアスポーツ 1/14(水)~10回
- ・リフレッシュ体操 1/8(木)~10回
- ・ジュニアスポーツ 1/10(土)~10回

◎申込期間 1/20(火) 13:30~

- ・幼児体操A 2/4(水)~6回
- ・幼児体操B 2/6(金)~6回
- ・親子体操 2/7(土)~6回



※先着順&定員に達するまで

※申込は来館のみです

5

6

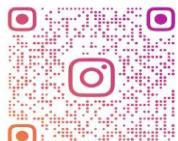
7

8

9

10

＼最新情報をお届けします！／

SUITA_KITASENRI
インスタグラム

ホームページ



フェイスブック

9:30~10:30
ストレッチ&ダンベル9:30~10:30
エアロビックエクササイズ9:30~10:30
ステップ&ダンベル13:30~15:00
リフレッシュ体操13:30~14:30
いきいき体操13:30~14:30
ジュニアスポーツ19:00~20:00
エアロビックエクササイズ15:30~17:00
トレーニング室
利用者実技講習会

12

13

14

15

16

17

成人の日

9:30~10:30
ストレッチ&ダンベル9:30~10:20
かんたんエアロ9:30~10:30
エアロビックエクササイズ9:30~10:30
ステップ&ダンベル10:50~11:50
健康ストレッチ10:40~11:40
シェイプアップ13:30~14:30
いきいき体操13:30~14:30
ジュニアスポーツ13:30~15:00
リフレッシュ体操15:30~17:00
トレーニング室
利用者実技講習会19:00~20:30
トレーニング室
利用者実技講習会19:00~20:00
エアロビックエクササイズ

19

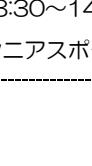
20

21

22

23

24

9:30~10:30
健康ストレッチ9:30~10:30
ストレッチ&ダンベル9:30~10:20
かんたんエアロ9:30~10:30
エアロビックエクササイズ9:30~10:30
ステップ&ダンベル10:50~11:40
かんたんステップ10:50~11:50
健康ストレッチ10:40~11:40
シェイプアップ13:30~14:30
いきいき体操13:30~14:30
ジュニアスポーツ13:30~15:00
リフレッシュ体操15:30~17:00
トレーニング室
利用者実技講習会19:00~20:30
トレーニング室
利用者実技講習会19:00~20:00
エアロビックエクササイズ

26

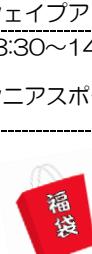
27

28

29

30

31

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9:30~10:20
かんたんエアロ9:30~10:30
エアロビックエクササイズ9:30~10:30
ステップ&ダンベル10:50~11:50
健康ストレッチ10:40~11:40
シェイプアップ13:30~14:30
いきいき体操13:30~14:30
ジュニアスポーツ13:30~15:00
リフレッシュ体操15:30~17:00
トレーニング室
利用者実技講習会19:00~20:30
トレーニング室
利用者実技講習会19:00~20:00
エアロビックエクササイズ