

令和8年 1月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
<div>☆事前申込教室次期案内☆</div> <div> <div> <div>◎申込期間 12/9(火) 13:30～</div> <div> ・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 </div> </div> <div> <div>◎申込期間 1/20(火) 13:30～</div> <div> ・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 </div> </div> </div> <div>※先着順&定員に達するまで ※申込は来館のみです</div> <div>  </div>					
5	6	7	8	9	10
<div>＼最新情報をお届けします！／</div> <div>    </div> <div> SUITA_KITASENRI インスタグラム </div> <div> ホームページ </div> <div> フェイスブック </div>			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  15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会	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
12	13	14	15	16	17
<div>成人の日</div>	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	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	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
	19:00～20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
19	20	21	22	23	24
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	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	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
	19:00～20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
26	27	28	29	30	31
<div>メンテナンス日 のため休館</div>	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	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	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
	19:00～20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				