


# 令和7年 12月スポーツ教室

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  SUITA_KITASENRI Instagram	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	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 10:50~11:50 親子体操 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  ホームページ	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	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
15	16	17	18	19	20
9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ  フェイスブック	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	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

## ☆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

29	30	31			
					
12/22(月)~1/7(水) 冬期休講					
					
北千里市民体育館					