



令和7年

# 10月スポーツ教室



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	  <b>SUITA_KITASENRI</b> <b>インスタグラム</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 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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	9:30~10:30 エアロピックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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
6	7	8	9	10	11
	 9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ 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 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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	9:30~10:30 エアロピックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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
13・祝	14	15	16	17	18
スポーツの日	 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 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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	9:30~10:30 エアロピックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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
20	21	22	23	24	25
	 9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ 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 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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	9:30~10:30 エアロピックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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
27	28	29	30	31	
メンテナンス日の為休館	 9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ 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 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	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	9:30~10:30 エアロピックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操B 19:00~20:00 エアロピックエクササイズ	  <b>フェイスブック</b>