



令和7年

10月スポーツ教室



月	火	水	木	金	土
  SUITA_KITASENRI インスタグラム  ホームページ		1	2	3	4
		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	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 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 ジュニアスポーツ
		15:45~16:45 幼児体操A	19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操B	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	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	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 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 ジュニアスポーツ
		15:45~16:45 幼児体操A	19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操B	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			
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	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	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 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 ジュニアスポーツ
		15:45~16:45 幼児体操A	19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操B	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			
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	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	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
		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		15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
27	28	29	30	31	  フェイスブック 北千里市民体育館
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	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	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A	19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操B	
		19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会			