

令和8年

9月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	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 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
	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	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	
7	8	9	10	11	12
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 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
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	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		
14	15	16	17	18	19
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 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
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	10:50~11:50 親子体操
		13:30~14:45 シニアスポーツ		15:45~16:45 幼児体操	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
21	22	23	24	25	26
敬老の日	国民の休日	秋分の日	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	10:50~11:50 親子体操
				15:45~16:45 幼児体操	
			19:00~20:00 エアロビックエクササイズ		
28	29	30			
メンテナンス日 の為休館	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんエアロ	教室予定表やイベント、ショップの 最新情報を配信中！    ライン SUITA_KITASENRI Instagram ホームページ		
	10:50~11:50 健康ストレッチ	10:40~11:40 シェイプアップ			
		13:30~14:45 シニアスポーツ			
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				