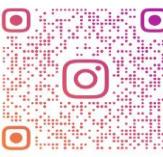


令和7年

11月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
					1
	 SUITA_KITASENRI インスタグラム	 ホームページ	 フェイスブック		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
各SNSにて体育館の情報を投稿しています！					
見てね～～					
北千里市民体育館					
3	4	5	6	7	8
文化の日	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			10:50~11:50 親子体操
		13:30~14:45 シニアスポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:30 いきいき体操	13:30~14:30 ジュニアスポーツ
		15:45~16:45 幼児体操A			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	15:45~16:45 幼児体操B	
10	11	12	13	14	15
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			10:50~11:50 親子体操
		13:30~14:45 シニアスポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:30 いきいき体操	13:30~14:30 ジュニアスポーツ
		15:45~16:45 幼児体操A			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	15:45~16:45 幼児体操B	
17	18	19	20	21	22
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			10:50~11:50 親子体操
		13:30~14:45 シニアスポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:30 いきいき体操	13:30~14:30 ジュニアスポーツ
		15:45~16:45 幼児体操A			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	15:45~16:45 幼児体操B	
24	25	26	27	28	29
振替休日	メンテナンス日のため休館	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
		10:40~11:40 シェイプアップ			10:50~11:50 親子体操
		13:30~14:45 シニアスポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:30 いきいき体操	13:30~14:30 ジュニアスポーツ
		15:45~16:45 幼児体操A			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	15:45~16:45 幼児体操B	