

令和7年 11月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
 SUITA_KITASENRI Instagram  ホームページ  フェイスブック  各SNSにて体育館の情報を投稿しています！ 見てね～～					1 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
3	4	5	6	7	8
文化の日	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	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
10	11	12	13	14	15
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  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
17	18	19	20	21	22
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 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
24	25	26	27	28	29
振替休日	メンテナンス日 のため休館 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

北千里市民体育館