

# 令和6年11月プログラム 北千里市民体育館

月	火	水	木	金	土
 フェイスブック  SUITA.HITASENRI インスタグラム 体育館の情報を投稿しています！  ホームページ				1	2
				9:30~10:30 エアロビクエクササイズ	9:30~10:30 ステップ&ダンベル
				13:30~14:30 いきいき体操	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B	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
4	5	6	7	8	9
祝日の為休講	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 いきいき体操	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	 15:45~16:45 幼児体操A	15:45~16:45 幼児体操B	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
11	12	13	14	15	16
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	 13:30~14:45 シニアスポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操	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
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	15:45~16:45 幼児体操A	19:00~20:00 エアロビクエクササイズ	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
18	19	20	21	22	23
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 エアロビクエクササイズ	祝日の為休講
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			
 13:30~14:45 シニアスポーツ	 13:30~14:45 シニアスポーツ	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:30 いきいき体操	
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	15:45~16:45 幼児体操A	19:00~20:00 エアロビクエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操B	
25	26	27	28	29	30
メンテナンス の為休講	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	13:30~14:45 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
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会	15:45~16:45 幼児体操A	15:45~16:45 幼児体操B	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
		19:00~20:00 エアロビクエクササイズ			