

令和7年

9月スポーツ教室

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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 | 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 |
|  | 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 | 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 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 | 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 親子体操 |
|  | 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 | 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 敬老の日 | 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 | 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 親子体操 |
| | | |  | 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 | | 15:45~16:45 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 | | | 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| メンテナンス日 の為休館 | 秋分の日 | 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 |
| | | 15:45~16:45 幼児体操A | | 15:45~16:45 幼児体操B |  |
| | | | 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ | | |
| | | | | | |
| 29 | 30 |  ホームページ  SUITA_KITASENRI Instagram  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〜♡ | | | |
| 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 | 北千里市民体育館 | | | |