

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 13:30~14:30 いきいき体操	9:30~10:30 ステップ&ダンベル 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			
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 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 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 19:00~20:30 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 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 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 19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会
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	
29	30				
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				
		ホームページ	インスタグラム	フェイスブック	
	19:00~20:30 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