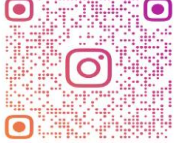


令和8年 10月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
教室予定表やイベント、ショップの最新情報を配信中！  ライン  SUITA.KITASENRI インスタグラム  ホームページ			1	2	3
			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
			13:30~15:00 リフレッシュ体操	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
			19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
5	6	7	8	9	10
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 13:30~14:45 シニアスポーツ	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 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		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
			19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
12	13	14	15	16	17
スポーツの日	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 13:30~14:45 シニアスポーツ	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 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		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
			19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
19	20	21	22	23	24
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 13:30~14:45 シニアスポーツ	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 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		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
			19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	15:45~16:45 幼児体操	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
26	27	28	29	30	31
メンテナンス日 の為休館	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 13:30~14:45 シニアスポーツ	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		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
			19:00~20:00 エアロビックエクササイズ		15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会