

令和8年 7月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
北千里市民体育館 ☆公式LINE☆  ライン 毎月20日に教室予定表を配信!		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 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	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	
	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 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	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル  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	9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	13	14	15	16	17	
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 	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 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 	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	
20	21	22	23	24		
海の日	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  ホームページ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 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	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	
	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 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  SUITA_HITASENRI インスタグラム	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 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		