令和8年 11月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ 	文化の日	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 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
9	10	11	12	13	14
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 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
16	17	18	19	20	21
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 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
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	メンテナンス日の為 休館	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
30					
9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ					

教室予定表やイベント、ショップの最新情報を配信中！

ホームページ　インスタグラム（SUITA_KITASENRI）　ライン

