

令和8年

8月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
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！  ホームページ  SUITA_KITASENRI Instagram 最新情報は各SNSを チェック！					1 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
3	4	5	6	7	8
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 	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
10	11	12	13	14	15
 8/10(月)～8/24(月) 夏期休講 					
17	18	19	20	21	22
☆事前申込教室次期案内☆ 1期分まとめでの申込 & 参加料のお支払い ※申込は来館のみです ●申込期間 9月1日(火) 13:30～ 先着順&定員に達するまで ・シニアスポーツ 9月16日(水)～12回 ・リフレッシュ体操 9月24日(木)～12回 ・幼児体操 9月18日(金)～ 6回 ・親子体操 9月19日(土)～ 6回 ・ジュニアスポーツ 9月19日(土)～12回					
24	25	26	27	28	29
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 	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 	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
31	9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ 				