令和8年 12月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
	1 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	2 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	3 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	4 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	5 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
7 9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ SUITA_KITASENRI インスタグラム	8 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 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 	10 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	11 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	12 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
14 9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ ホームページ	15 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	16 9:30～10:20 かんたんエアロ 10:40～11:40 シェイプアップ	17 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	18 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	19 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
21 9:30～10:30 健康ストレッチ 10:50～11:40 かんたんステップ LINE ライン	22 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	23 12月23(水)～1月7日(木) 冬季休講	24	25	26
28	29	30	31		

☆事前申込教室次期案内☆

◎申込期間 12/8(火) 13:30～

- ・シニアスポーツ　1/13(水)～10回
- ・リフレッシュ体操　1/14(木)～ 9回
- ・ジュニアスポーツ　1/16(土)～10回

◎申込期間 1/19(火) 13:30～

- ・幼児体操　2/12(金)～6回
- ・親子体操　2/13(土)～6回

※先着順&定員に達するまで
※申込は来館のみです