

8月 山田市民体育館

1日スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
 8月中の午後の教室は実施いたしません。 教室開催時間など予定が変更になる場合がございます。					1
					9:30~10:30 シェイプアップ
					10:50~11:35 はじめてステップ
3	4	5	6	7	8
10:00~11:30 休館日の為、休講 利用者実技講習会	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ		9:30~10:30 シェイプアップ
	10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	10:45~11:45 健康ストレッチ	10:50~11:40 かんたんエアロ		10:50~11:35 はじめてステップ
				18:30~19:20 ステップエクササイズ	
				19:35~20:35 エアロビックエクササイズ	



8/10(月)~8/22(土)

休講



24	25	26	27	28	29
10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ		9:30~10:30 シェイプアップ
10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル	10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	10:45~11:45 健康ストレッチ	10:50~11:40 かんたんエアロ		10:50~11:35 はじめてステップ
				18:30~19:20 ステップエクササイズ	
				19:35~20:35 エアロビックエクササイズ	

31

10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会	10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル
------------------------------------	---------------------------

山田市民体育館

06-6876-8855



ホームページ



LINE

☐ :トレーニング講習会は予約制です。受講希望日の前月1日から先着順で、来館・電話・WEBにて予約可能です。定員になり次第締め切ります。

☐ :教室開始30分前から先着順受付の1日スポーツ教室です。予約の必要はありません。直接来館してください。参加料金:大人150円・小中学生70円(納められた参加料は、原則としてお返しいたしません。)
※吹田市外在住の方は10割増し。ただし吹田市在勤・在学は市内料金です。(証明書などをご準備ください。)
※回数券はご利用頂けません。