

8月 山田市民体育館

1日スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
				1	2

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

18:30~19:20

ステップ
エクササイズ

19:35~20:35

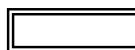
エアロビック
エクササイズ



8/4(月)~8/16(土)休講



18	19	20	21	22	23
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 10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:45~11:45 健康ストレッチ	9:30~10:30 エアロビック エクササイズ 10:50~11:40 かんたんエアロ		9:30~10:30 シェイプアップ
					10:50~11:35 はじめてステップ
25	26	27	28	29	30
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 10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:45~11:45 健康ストレッチ	9:30~10:30 エアロビック エクササイズ 10:50~11:40 かんたんエアロ		9:30~10:30 シェイプアップ
					10:50~11:35 はじめてステップ



: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。

※在勤・在学の方は証明書が必要です

◎回数券はご利用頂けません。

山田市民体育館

06-6876-8855



ホームページ

LINE