

<12月~1月> 山田市民体育館 ☆1日スポーツ教室☆

月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
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 かんたんエアロⅡ 11:00~11:50 かんたんエアロ	13:30~14:45 レクスポート 15:45~16:45 幼児体操B	9:30~10:30 シェイプアップ
				18:30~19:20 かんたんステップⅡ	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
				19:35~20:35 かんたんエアロⅡ	
19	20	21	22		
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 かんたんエアロⅡ 11:00~11:50 かんたんエアロ		
					
<h2>12月23日(金)~1月9日(月・祝)</h2> <h1>休 講</h1>					
9	10	11	12	13	14
 <p>成人の日</p> <p>祝日の為 教室お休み</p>	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 かんたんエアロⅡ 11:00~11:50 かんたんエアロ	13:30~14:45 レクスポート	9:30~10:30 シェイプアップ
		13:30~15:00 リリッパ体操	13:30~14:45 高齢者スポーツ		
		16:00~17:00 子ども体操		18:30~19:20 かんたんステップⅡ	
		19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		19:35~20:35 かんたんエアロⅡ	

申し込み：教室は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。

■：は予約制です。受講希望の前月1日（1月は4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。

参加料：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致しません。)

※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。

※回数券はご利用頂けません