

<4月~5月>山田市民体育館 ☆1日スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土
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	10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル	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 かんたんエアロⅡ	9:30~10:30 シェイプアップ
	10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 健康ストレッチ	11:00~11:50 かんたんエアロ	10:50~11:50 親子体操
		10:45~11:45 健康ストレッチ	10:45~11:45 健康ストレッチ	13:30~14:45 高齢者スポーツ	
	15:45~16:45 幼児体操A	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:45 高齢者スポーツ	13:30~14:45 レクスポーツ	
		16:00~17:00 子ども体操		15:45~16:45 幼児体操B	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
		19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		18:30~19:20 かんたんステップⅡ	
				19:35~20:35 かんたんエアロⅡ	
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	10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル	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 かんたんエアロⅡ	休講
	10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 健康ストレッチ	11:00~11:50 かんたんエアロ	
		10:45~11:45 健康ストレッチ	10:45~11:45 健康ストレッチ	13:30~14:45 高齢者スポーツ	
	15:45~16:45 幼児体操A	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:45 高齢者スポーツ		
		16:00~17:00 子ども体操			
		19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会			
2	3	4	5	6	7
4/29(金)~5/5(木)まで					9:30~10:30 シェイプアップ
休講					10:50~11:50 親子体操
				13:30~14:45 レクスポーツ	
				15:45~16:45 幼児体操B	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
				18:30~19:20 かんたんステップⅡ	
				19:35~20:35 かんたんエアロⅡ	
9	10	11	12	13	14
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	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 かんたんエアロⅡ	9:30~10:30 シェイプアップ
	10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 健康ストレッチ	11:00~11:50 かんたんエアロ	10:50~11:50 親子体操
		10:45~11:45 健康ストレッチ	10:45~11:45 健康ストレッチ	13:30~14:45 高齢者スポーツ	
	15:45~16:45 幼児体操A	13:30~15:00 リフレッシュ体操	13:30~14:45 高齢者スポーツ	13:30~14:45 レクスポーツ	
		16:00~17:00 子ども体操		15:45~16:45 幼児体操B	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
		19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		18:30~19:20 かんたんステップⅡ	
				19:35~20:35 かんたんエアロⅡ	

は、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。直接来館して下さい。
 参加料金：大人1回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(ただし吹田市在住・在学は市内料金)です。* 回数券はご利用いただけません。
 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。定員になり次第締め切ります。) 山田市民体育館 6876-8855