

5月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
 <h2>4/29(火)～5/6(火) 休講期間</h2> <p>※開催時間や定員数が変更になる場合があります</p>					
5	6	7	8	9	10
南吹田 Facebook 	南吹田 HP https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	9:30～10:30 ストレッチ＆ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 15:45～16:45 幼児体操B 19:00～19:50 ステップエクササイズ 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
12	13	14	15	16	17
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 健康ストレッチ 15:45～16:45 幼児体操A	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	9:30～10:30 ストレッチ＆ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 15:45～16:45 幼児体操B 19:00～19:50 ステップエクササイズ 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
19	20	21	22	23	24
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 健康ストレッチ 15:45～16:45 幼児体操A	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	9:30～10:30 ストレッチ＆ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 15:45～16:45 幼児体操B 19:00～19:50 ステップエクササイズ 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
26	27	28	29	30	31
休館日 	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操 13:30～14:30 健康ストレッチ 15:45～16:45 幼児体操A	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスポーツ 13:30～14:45 シニアスポーツ 16:15～17:15 子ども元気クラブ	9:30～10:30 ストレッチ＆ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 19:00～19:50 ステップエクササイズ 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 健康ストレッチ 13:30～14:15 はじめてエクササイズ 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:55 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:30～17:00 トレーニング室利用者 実技講習会

※ 教室開催曜日・時間の変更 ※

健康ストレッチ【月曜日 13時30分～14時30分】

↓

【火曜日 13時30分～14時30分】

はじめてエクササイズ【月曜日 15時～15時45分】

↓

【金曜日 13時30分～14時15分】

トータルトレーニング【土曜日 9時30分～10時45分】

↓

【土曜日 9時30分～10時55分】

☆詳細は窓口にてお問い合わせください☆

南吹田市民体育館 6386-7050

5/11(日)は

「母の日」

です！

