

# 5月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
 <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">休講期間</h2> <h3 style="color: red;">4/29(土)～5/5(金)</h3> </div> 					9:30～10:45 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう
					15:15～16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
8	9	10	11	12	13
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操	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 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:45 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:15～16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
13:30～14:30 健康ストレッチ 15:00～15:45 はじめてエクササイズ	15:45～16:45 幼児体操A				
15	16	17	18	19	20
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操	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 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:45 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:15～16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
13:30～14:30 健康ストレッチ 15:00～15:45 はじめてエクササイズ	15:45～16:45 幼児体操A				
22	23	24	25	26	27
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操	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 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:45 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 15:15～16:45 トレーニング室利用者 実技講習会
休館日	15:45～16:45 幼児体操A				
29	30	31	<h2 style="color: red;">開催時間や定員数が 変更になる場合があります</h2>		
	9:30～10:30 シェイプアップ 10:50～11:50 親子体操	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			
13:30～14:30 健康ストレッチ 15:00～15:45 はじめてエクササイズ	15:45～16:45 幼児体操A				

☆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

