

# 3月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
<b>南吹田 Facebook</b>  <small>南吹田市民体育館Facebook 南吹田市民体育館Facebook 南吹田市民体育館Facebook 南吹田市民体育館Facebook</small>	9:30~10:30 シェイプアップ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんステップ	9:30~10:55 トータルトレーニング
	10:50~11:50 親子体操	10:35~11:50 レクスports	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
	13:30~14:30 健康ストレッチ	13:30~14:45 シニアスポーツ	15:45~16:45 幼児体操B	13:30~14:15 はじめてエクササイズ	
	15:45~16:45 幼児体操A	16:15~17:15 子ども元気クラブ	19:00~19:50 ステップエクササイズ	15:30~17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	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		
<b>南吹田 HP</b> <a href="https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115">https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115</a>  <small>https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115 5117-w/dj-ounzu</small>	9:30~10:30 シェイプアップ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんステップ	9:30~10:55 トータルトレーニング
	10:50~11:50 親子体操	10:35~11:50 レクスports	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
	13:30~14:30 健康ストレッチ	13:30~14:45 シニアスポーツ	15:45~16:45 幼児体操B	13:30~14:15 はじめてエクササイズ	
	15:45~16:45 幼児体操A	16:15~17:15 子ども元気クラブ	19:00~19:50 ステップエクササイズ	15:30~17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	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		
	9:30~10:30 シェイプアップ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">                     春分の日                 </div>	9:30~10:55 トータルトレーニング
	10:50~11:50 親子体操	10:35~11:50 レクスports	10:45~11:45 いきいき体操		11:00~12:00 親子で遊ぼう
	13:30~14:30 健康ストレッチ	13:30~14:45 シニアスポーツ			
	15:45~16:45 幼児体操A	16:15~17:15 子ども元気クラブ	19:00~19:50 ステップエクササイズ		15:30~17:00 トレーニング室利用者 実技講習会
			19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会		
<b>休館日</b>	9:30~10:30 シェイプアップ	9:30~10:20 かんたんエアロ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:20 かんたんステップ	9:30~10:55 トータルトレーニング
		10:35~11:50 レクスports	10:45~11:45 いきいき体操	10:35~11:35 健康ストレッチ	11:00~12:00 親子で遊ぼう
	13:30~14:30 健康ストレッチ	13:30~14:45 シニアスポーツ		13:30~14:15 はじめてエクササイズ	
		16:15~17:15 子ども元気クラブ	19:00~19:50 ステップエクササイズ	15:30~17:00 トレーニング室利用者 実技講習会	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		
	9:30~10:30 シェイプアップ	<div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">                         ※ 4月の休講期間 ※                          4月1日(水)~7日(火)                     </div>			
	13:30~14:30 健康ストレッチ				
					

※開催時間や定員数が  
変更になる場合があります

☆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