

《4月》 目俵市民体育館 1日スポーツ教室 予定表

月	火	水	木	金	土
新しい年度が始まりました☆ 気持ち新たによろしくお願いたします♪ 4月1日（土）～7日（金）の教室は休講です 4月より教室がリニューアルしております ご注意ください★					8
					10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
					10:30～11:30 親子で遊ぼう
					15:45～16:45 クライミング1日体験
10	11	12	13	14	15
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 健康ストレッチ	10:00～11:00 親子体操	9:30～10:20 かんたんエアロⅡ	10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
10:50～11:50 ステップ&ダンベル	10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル			10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル	
13:30～14:30 健康ストレッチ		13:30～14:45 レクスポーツ (バドミントン)	13:30～14:30 いきいき体操	13:30～14:45 シニアスポーツ	
	15:45～16:45 幼児体操A	16:00～17:00 ジュニアスポーツ	15:45～16:45 幼児体操B		15:45～16:45 クライミング1日体験
		19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00～19:50 かんたんステップ	
17	18	19	20	21	22
休館日	9:30～10:20 かんたんエアロ	9:30～10:30 健康ストレッチ	10:00～11:00 親子体操	9:30～10:20 かんたんエアロⅡ	10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会
	10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル			10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル	10:30～11:30 親子で遊ぼう
		13:30～14:45 レクスポーツ (バドミントン)	13:30～14:30 いきいき体操	13:30～14:45 シニアスポーツ	
	15:45～16:45 幼児体操A	16:00～17:00 ジュニアスポーツ	15:45～16:45 幼児体操B		15:45～16:45 クライミング1日体験
		19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00～19:50 かんたんステップ	
24	25	26	27	28	29
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 健康ストレッチ	10:00～11:00 親子体操	9:30～10:20 かんたんエアロⅡ	祝日の為 休講
10:50～11:50 ステップ&ダンベル	10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル			10:40～11:40 ストレッチ&ダンベル	
13:30～14:30 健康ストレッチ		13:30～14:45 レクスポーツ (バドミントン)	13:30～14:30 いきいき体操	13:30～14:45 シニアスポーツ	
	15:45～16:45 幼児体操A	16:00～17:00 ジュニアスポーツ	15:45～16:45 幼児体操B		
		19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		19:00～19:50 かんたんステップ	

- 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。直接来館してください。
- 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。）
- は、予約制です。（当月第1土曜日午前9時から、本人または家族が電話か直接来館にて予約可能。）

☆参加料：大人1回150円・小中学生70円・吹田市外在住の方は10割増しです。（納められた参加料は、原則としてお返しいたしません。）
 ※吹田市内在勤・在学の場合は市内料金でご参加いただけます。ただし証明が必要になりますので事前に体育館へお問い合わせください。

クライミング1日体験

4月1日（土）9:00～電話か来館にて予約開始📞

教室の内容は裏面をご覧ください！
 目俵市民体育館 06-6383-3017