

《12月》

目黒市民体育館 1日スポーツ教室 予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
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	クライミング 1日体験 12月7日(土) 9:00~ 電話か来館にて 予約開始📞
13:30~14:30 健康ストレッチ		13:30~14:45 レクスポーツ (卓球)	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	
9	10	11	12	13	14
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		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	10:30~11:30 親子で遊ぼう
13:30~14:30 健康ストレッチ		13:30~14:45 レクスポーツ (卓球)	13:30~14:30 いきいき体操		
	15:45~16:45 幼児体操A				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	
16	17	18	19	20	21
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		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	
		13:30~14:45 レクスポーツ (卓球)	13:30~14:30 いきいき体操		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	

- は、教室開始30分前から先着順受付です。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。)
- は、申込期間が決まっている一括募集教室です。裏面もしくは市報すいたをご確認ください。

プログラム内容は裏面へ➡

¥	大人	小中学生
市内	150円	70円
市外	300円	140円

〒564-0021 吹田市目黒町1-11
 電話 06-6383-3017
 FAX 06-6383-3073



Instagram

フォローはこちら

吹田市内に在勤・在学の方は
 市内料金でご利用いただけます
 (証明書が必要です)



動きやすい服装、室内用運動靴
 水分補給できるもの、タオル
 教室参加料 (健康ストレッチは靴不要)

2024年もたくさんの教室にご参加いただき

ありがとうございました♡

2025年は1月8日(水)からスタートします

寒さをふきとばして楽しみましょう🐼



