

# 3月 ☆スポーツ教室 予定表☆

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
10:00～11:00 ピラティス	10:00～14:00 卓球スクール	9:00～11:50 バドミントンスクール (初級・中上級)	12:10～14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)	10:00～11:00 整えヨガ	9:15～10:25 ジュニアスポーツ
15:15～16:15 サルセーション	10:00～11:00 ZUMBA®	10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ	13:15～14:45 健康維持スポーツ	15:40～16:40 幼児体育教室	10:40～11:40 親子ではじめるスポーツ
	15:30～19:40(堤) タイガースアカデミー ベースボールスクール	10:00～11:00 かんたんトレーニング			12:00～13:10 親子トランポリン
	16:45～17:45 K-POPダンススクール	13:30～14:30 シェイプアップ			13:25～14:55 ピククルボール体験会
	17:00～19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール	15:30～20:50(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール			
9	10	11	12	13	14
10:00～11:00 ピラティス	休館	9:00～11:50 バドミントンスクール (初級・中上級)	12:10～14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)	10:00～11:00 整えヨガ	9:15～10:25 ジュニアスポーツ
15:15～16:15 サルセーション		10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ		15:40～16:40 幼児体育教室	10:40～11:40 親子ではじめるスポーツ
		10:00～11:00 かんたんトレーニング			
		13:30～14:30 シェイプアップ			
		15:30～20:50(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール			
16	17	18	19	20	21
10:00～11:00 ピラティス	10:00～14:00 卓球スクール	9:00～11:50 バドミントンスクール (初級・中上級)	12:10～14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)		9:15～10:25 ジュニアスポーツ
15:15～16:15 サルセーション	10:00～11:00 ZUMBA®	10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ	13:15～14:45 健康維持スポーツ		10:40～11:40 親子ではじめるスポーツ
	15:30～19:40(堤) タイガースアカデミー ベースボールスクール	10:00～11:00 かんたんトレーニング			
	16:45～17:45 K-POPダンススクール	13:30～14:30 シェイプアップ			
	17:00～19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール	15:30～20:50(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール			
23	24	25	26	27	28
10:00～11:00 ピラティス	10:00～14:00 卓球スクール	9:00～11:50 バドミントンスクール (初級・中上級)	12:10～14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)	10:00～11:00 整えヨガ	9:15～10:25 ジュニアスポーツ
15:15～16:15 サルセーション	10:00～11:00 ZUMBA®	10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ		10:40～11:50 障がい児者 スポーツ教室	10:40～11:40 親子ではじめるスポーツ
	15:30～19:40(堤) タイガースアカデミー ベースボールスクール	10:00～11:00 かんたんトレーニング			
	16:45～17:45 K-POPダンススクール	13:30～14:30 シェイプアップ			
	17:00～19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール	15:30～20:50(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール			
30	31	<b>3/2～3/6 無料体験WEEK開催!!</b> 詳細はHPにて！  <div> <div>大人向けスクール</div> <div> <div>白抜き文字</div> <div>体力づくり教室一括申込</div> </div> <div> <div>子ども向けスクール</div> </div> </div>			
10:00～11:00 ピラティス	10:00～14:00 卓球スクール				
15:15～16:15 サルセーション	10:00～11:00 ZUMBA®				
	15:30～19:40(堤) タイガースアカデミー ベースボールスクール				
	16:45～17:45 K-POPダンススクール				
	17:00～19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール				

☆詳細は窓口にてお問合せください。  
総合スポーツセンター 072-677-8200