

# 10月 ☆スポーツ教室 予定表☆

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
	・大人向けスクール 白抜き文字 申込	9:00～11:50 パドミントンスクール (初級・中上級) 10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ 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	10:30～11:30 親子ではじめる スポーツ 12:10～14:55 パドミントンスクール (初級・中上級) 13:15～14:45 健康維持スポーツ	10:00～11:00 整えヨガ 15:40～16:40 幼児体育教室	13:00～14:30 高槻スポーツ大学	
6	7	8	9	10	11	
10:00～11:00 ピラティス 15:15～16:15 サルセーション	10:00～14:00 卓球スクール 10:00～11:00 ZUMBA®	9:00～11:50 パドミントンスクール (初級・中上級) 10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ 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	12:10～14:55 パドミントンスクール (初級・中上級) 13:15～14:45 健康維持スポーツ	10:00～11:00 整えヨガ 10:00～11:30 障がい児・者 スポーツ教室	9:15～10:25 ジュニアスポーツ 10:40～11:50 障がい児親子 体育教室	
13	14	15	16	17	18	
	休館日	9:00～11:50 パドミントンスクール (初級・中上級) 10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ 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	10:30～11:30 親子ではじめる スポーツ 12:10～14:55 パドミントンスクール (初級・中上級) 13:15～14:45 健康維持スポーツ	10:00～11:00 整えヨガ 15:40～16:40 幼児体育教室		9:15～10:25 ジュニアスポーツ 10:40～11:50 障がい児親子 体育教室
20	21	22	23	24	25	
10:00～11:00 ピラティス 15:15～16:15 サルセーション 19:00～20:30 みんなで プラススポーツ	10:00～14:00 卓球スクール 10:00～11:00 ZUMBA® 15:30～19:40(堤) タイガースアカデミー <sup>1</sup> ベースボールスクール	9:00～11:50 パドミントンスクール (初級・中上級) 10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ 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	10:30～11:30 親子ではじめる スポーツ 12:10～14:55 パドミントンスクール (初級・中上級) 13:15～14:45 健康維持スポーツ	10:00～11:00 整えヨガ 10:00～11:30 障がい児・者 スポーツ教室 15:40～16:40 幼児体育教室	9:15～10:25 ジュニアスポーツ 10:40～11:50 障がい児親子 体育教室	
27	28	29	30	31		
10:00～11:00 ピラティス 15:15～16:15 サルセーション	10:00～14:00 卓球スクール 10:00～11:00 ZUMBA® 15:30～19:40(堤) タイガースアカデミー <sup>1</sup> 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	9:00～11:50 パドミントンスクール (初級・中上級) 10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ 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	10:30～11:30 親子ではじめる スポーツ 12:10～14:55 パドミントンスクール (初級・中上級) 13:15～14:45 健康維持スポーツ	10:00～11:00 整えヨガ 15:40～16:40 幼児体育教室	10/27～10/31 無料体験week 詳細はHPへ	

☆詳細は窓口にてお問い合わせください☆

総合スポーツセンター 072-677-8200