

# 12月 ☆スポーツ教室 予定表☆

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
10:00～11:00 ピラティス	10:00～14:00 卓球スクール	10:00～11:00 キックボクシングエクササイズ	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 かんたんトレーニング	13:15～14:45 健康維持スポーツ	15:40～16:40 幼児体育教室	10:40～11:50 障がい児親子体育教室
	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	13:30～14:30 シェイプアップ			
	16:45～17:45 K-POPダンススクール	15:30～20:50(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール			
	17:00～19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール				
8	9	10	11	12	13
10:00～11:00 ピラティス	休館日	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	13:15～14:45 健康維持スポーツ	10:00～11:30 障がい児・者 スポーツ教室	10:40～11:50 障がい児親子体育教室
		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			
15	16	17	18	19	20
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 障がい児親子体育教室
	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			
22	23	24	25	26	27
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	
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			
	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			
29	30	31			
12/28～1/4 年末年始休館日			…大人向けスクール		
			白抜き文字 …体力づくり教室/一括申込		
			…子ども向けスクール		

☆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