

11月 ☆スポーツ教室 予定表☆

月	火	水	木	金	土
					1
		··大人向けスクール			9:15~10:25 ジュニアスポーツ
	白抜き文字	··体力づくり教室一括申込			10:40~11:50 障がい児親子体育教室
		··子ども向けスクール			13:00~14:10 親子で忍者学校
3	4	5	6	7	8
	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
	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	10:40~11:50 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			
10	11	12	13	14	15
10:00~11:00 ピラティス		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
	休館日	10:00~11:00 かんたんトレーニング		15:40~16:40 幼児体育教室	
		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			
17	18	19	20	21	22
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
19:00~20:30 みんなで パラスポーツ	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	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				
24	25	26	27	28	29
	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	
	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	10:00~11:30 障がい児・者 スポーツ教室	
	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		15:40~16:40 幼児体育教室	
	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			

☆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