

11月 ☆スポーツ教室 予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		白抜き文字	…体力づくり教室(一括申込)		9:15~10:15 ハタヨガ	
			…大人向けスクール/単発教室		10:45~11:45 フローヨガ	13:00~14:10 親子deうんどうあそび
			…子ども向けスクール		15:40~16:40 幼児体育教室	
4	5	6	7	8	9	
	10:00~14:00 卓球スクール	9:00~11:50 バドミントン スクール	10:30~11:30 親子ではじめる スポーツ	9:15~10:15 ハタヨガ	9:15~10:25 ジュニアスポーツ	
	10:00~11:00 ZUMBA®	10:00~11:00 かんたんトレーニング	12:10~14:55 バドミントン スクール	10:45~11:45 フローヨガ	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	健康維持スポーツ 13:15~14:45	10:00~11:30 障がい児・者 スポーツ教室		
	16:45~19:00 K-POPダンス	15:30~20:50 フットサルスクール (堤)		15:40~16:40 幼児体育教室		
	17:00~19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール					
11	12	13	14	15	16	
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	10:30~11:30 親子ではじめる スポーツ	9:15~10:15 ハタヨガ	9:15~10:25 ジュニアスポーツ	
		10:00~11:00 かんたんトレーニング	12:10~14:55 バドミントン スクール	10:45~11:45 フローヨガ	10:40~11:50 障がい児親子体育教室	
		13:30~14:30 シェイプアップ	健康維持スポーツ 13:15~14:45	15:40~16:40 幼児体育教室		
		15:30~20:50 フットサルスクール (堤)				
18	19	20	21	22	23	
10:00~11:00 ピラティス	10:00~14:00 卓球スクール		10:30~11:30 親子ではじめる スポーツ	9:15~10:15 ハタヨガ		
19:00~20:30 みんなで バラスポーツを 楽しもう	10:00~11:00 ZUMBA®	10:00~11:00 かんたんトレーニング	12:10~14:55 バドミントン スクール	10:45~11:45 フローヨガ		
	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	健康維持スポーツ 13:15~14:45	10:00~11:30 障がい児・者 スポーツ教室		
	16:45~19:00 K-POPダンス	15:30~20:50 フットサルスクール (堤)		15:40~16:40 幼児体育教室		
	17:00~19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール					
25	26	27	28	29	30	
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	10:30~11:30 親子ではじめる スポーツ	9:15~10:15 ハタヨガ	9:15~10:25 ジュニアスポーツ	
	10:00~11:00 ZUMBA®	10:00~11:00 かんたんトレーニング		10:45~11:45 フローヨガ	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	健康維持スポーツ 13:15~14:45	15:40~16:40 幼児体育教室		
	16:45~19:00 K-POPダンス	15:30~20:50 フットサルスクール (堤)				
	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い合わせください☆

総合スポーツセンター 072-677-8200