

7月 ☆スポーツ教室 予定表☆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 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 | | 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 | | | 13:00～14:10 親子de うんどうあそび(鉄棒) |
| | 16:45～17:45 K-POPダンススクール | 13:30～14:30 シェイプアップ | | | |
| | | 15:30～20:50 フットサルスクール(堤) | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 |
| | | 10:00～11:00 キックボクシング エクササイズ | | 10:00～11:30 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 |
| | | 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 フットサルスクール(堤) | | | |
| | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 |
| | 10:00～11:00 ZUMBA® | 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 |
| | 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 フットサルスクール(堤) | | | |
| | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 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 | | 10:00～11:30 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 |
| | 12:30～14:45 マット&とび箱教室① | 10:00～11:00 かんたんトレーニング | | 12:30～14:45 マット&とび箱教室② | |
| | 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 | | 15:40～16:40 幼児体育教室 | |
| | 16:45～17:45 K-POPダンススクール | 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 | | | | |
| | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | <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>子ども向けスクール</div> </div> | |
| 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) | | |
| | 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 キックボクシング エクササイズ | | | |
| | 16:45～17:45 K-POPダンススクール | 10:00～11:00 かんたんトレーニング | | | |
| | 17:00～19:50 大阪エヴェッサ バスケットボールスクール | 13:30～14:30 シェイプアップ | | | |
| | | 15:30～20:50 フットサルスクール(堤) | | | |

☆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