

# 7月 ☆スポーツ教室 予定表☆

月	火	水	木	金	土
	1 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 ベースボールスクール 16:45~17:45 K-POPダンススクール	2 9:00~11:50 バ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 フットサルスクール(堤)	3 12:10~14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)	4 10:00~11:00 整えヨガ 15:40~16:40 幼児体育教室	5 9:15~10:25 ジュニアスポーツ 10:40~11:40 親子ではじめるスポーツ 13:00~14:10 親子de うんどうあそび(鉄棒)
7	8 休館日	9 9:00~11:50 バ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 フットサルスクール(堤)	10 12:10~14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)	11 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	12 9:15~10:25 ジュニアスポーツ 10:40~11:40 親子ではじめるスポーツ
14	15 10:00~11:00 ピラティス 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 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	16 9:00~11:50 バ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 フットサルスクール(堤)	17 12:10~14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)	18 10:00~11:00 整えヨガ 15:40~16:40 幼児体育教室	19 9:15~10:25 ジュニアスポーツ 10:40~11:40 親子ではじめるスポーツ
21	22 10:00~14:00 卓球スクール 10:00~11:00 ZUMBA® 12:30~14:45 マット&とび箱教室① 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 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	23 9:00~11:50 バ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 フットサルスクール(堤)	24 12:10~14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)	25 10:00~11:00 整えヨガ 10:00~11:30 障がい児・者 スポーツ教室 12:30~14:45 マット&とび箱教室② 15:40~16:40 幼児体育教室	26 9:15~10:25 ジュニアスポーツ 10:40~11:40 親子ではじめるスポーツ
28	29 10:00~11:00 ピラティス 10:00~14:00 卓球スクール 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 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	30 9:00~11:50 バ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 フットサルスクール(堤)	31 12:10~14:55 バドミントンスクール (初級・中上級)		··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