

1月 ☆スポーツ教室 予定表☆

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		・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				
5	6	7	8	9	10
10:00~11:00 ピラティス	10:00~14:00 卓球スクール	9:00~11:50 パドミントンスクール (初級・中上級)	12:10~14:55 パ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	13:15~14:45 健康維持スポーツ	15:40~16:40 幼児体育教室	10:40~11:40 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 <base/> 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 <base/> 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			
12	13	14	15	16	17
		9:00~11:50 パドミントンスクール (初級・中上級)	12:10~14:55 パ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 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	
	休館日	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			
19	20	21	22	23	24
10:00~11:00 ピラティス	10:00~14:00 卓球スクール	9:00~11:50 パドミントンスクール (初級・中上級)	12:10~14:55 パ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	13:15~14:45 健康維持スポーツ	10:40~11:50 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
	15:30~19:40(堤) タイガースアカデミー <base/> 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 <base/> 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			
26	27	28	29	30	31
10:00~11:00 ピラティス	10:00~14:00 卓球スクール	9:00~11:50 パドミントンスクール (初級・中上級)	12:10~14:55 パ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	13:15~14:45 健康維持スポーツ	15:40~16:40 幼児体育教室	
	15:30~19:40(堤) タイガースアカデミー <base/> 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 <base/> 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