

7月 ☆スポーツ教室 予定表☆

| 月 | 火 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 |
|----------------------|---|--|---------------------------------------|---|---|
| | | 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 15:30~17:45(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール 18:10~20:55(堤) ピククルボールスクール (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 15:40~16:40 幼児体育教室 | 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うどんあそび 『鉄棒』 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 19:15~20:15 サルセーション | 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 15:30~17:45(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール 18:10~20:55(堤) ピククルボールスクール (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 10:00~11:30 障がい児・者 スポーツ教室 15:40~16:40 幼児体育教室 | 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 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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) 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 15:30~17:45(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール 18:10~20:55(堤) ピククルボールスクール (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 15:40~16:40 幼児体育教室 | 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 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 19:15~20:15 サルセーション | 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 15:30~17:45(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール 18:10~20:55(堤) ピククルボールスクール (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 10:00~11:30 障がい児・者 スポーツ教室 15:40~16:40 幼児体育教室 | 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 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 19:15~20:15 サルセーション | 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 15:30~17:45(堤) ミズノ×大阪成蹊大学 フットサルスクール 18:10~20:55(堤) ピククルボールスクール (初級・中上級) | | 10:00~11:00 整えヨガ | |

..大人向けスクール
 白抜き文字 ..体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☆