

令和5年度 倉吉スポーツセンター 定期教室スケジュール

(7月～9月)

※ ×印は教室休校日です。

【チェアーエクササイズ教室】

会場:スポーツセンター体育館

10:00～11:00

2023年 7月							
月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24 31	25	26	27	28	29	30	

8月							
月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

9月							
月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

【ピラティス教室】

会場:スポーツセンター2F研修室

10:00～11:00

2023年 7月							
月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24 31	25	26	27	28	29	30	

8月							
月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

9月							
月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

【ヨガ教室】 第2週は水曜日

会場:スポーツセンター2F研修室

14:00～15:00

2023年 7月							
月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24 31	25	26	27	28	29	30	

8月							
月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

9月							
月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

【エアロビクス教室】

会場:スポーツセンター体育館

10:00～11:00

2023年 7月							
月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24 31	25	26	27	28	29	30	

8月							
月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

9月							
月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

【リラクゼーションストレッチ】

会場:スポーツセンター2F研修室

13:30～14:30

2023年 7月							
月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24 31	25	26	27	28	29	30	

8月							
月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

9月							
月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

※施設、講師都合によりお休みとなる場合はご予約いただいている皆様へ事前にお知らせいたします。

【お問合せ】 倉吉スポーツセンター TEL 0858-22-5674