

片山市民体育館

1日スポーツ教室	曜日	定員	教室時間		教室初回日	備考
親子体操	火	15組	10:00～10:45	45分	9月8日	
リフレッシュ体操	火	60人	13:30～14:30	60分	9月8日	
幼児体操 A	火	25人	15:45～16:30	45分	9月8日	
子ども体操	水	25人	16:00～16:45	45分	9月9日	
幼児体操 B	金	25人	15:45～16:30	45分	9月11日	
高齢者スポーツ	木	60人	13:30～14:30	60分	9月24日	
ストレッチ&ダンベル	水	25人	10:00～10:45	45分	9月2日	
かんたんエアロ	水	25人	13:30～14:15	45分	9月2日	
いきいき体操	木	25人	10:00～10:45	45分	9月3日	
ステップ&ダンベル	木	25人	19:00～20:00	60分	9月3日	
シェイプアップ	金(隔週)	25人	10:00～11:00	60分	9月4日	第1・第3・第5金曜開催
かんたんステップ	金(隔週)	25人	10:00～10:50	50分	9月11日	第2・第4金曜開催
健康ストレッチ	金	25人	13:30～14:15	45分	9月4日	
トータルトレーニング	土	25人	10:00～11:00	60分	9月5日	
クライミング1日体験	土	6人	13:30～14:30	60分	9月12日	※予約制

北千里市民体育館

1日スポーツ教室	曜日	定員	教室時間		教室初回日	備考
健康ストレッチ	火	25人	9:30～10:15	45分	9月1日	
かんたんエアロ	水(隔週)	17人	9:45～10:30	45分	9月2日	第1・第3・第5水曜開催
シェイプアップ	水(隔週)	17人	10:50～11:35	45分	9月9日	第2・第4水曜開催
健康ストレッチ	水	25人	13:30～14:15	45分	9月2日	
ストレッチ&ダンベル	木	20人	9:30～10:15	45分	9月3日	
シェイプアップ	木	17人	13:30～14:15	45分	9月3日	
健康ストレッチ	金	25人	9:30～10:15	45分	9月4日	
いきいき体操	金	15人	13:30～14:15	45分	9月4日	
幼児とび箱教室	金	9人	15:45～16:30	45分	9月11日	
ステップ&ダンベル	土	17人	9:30～10:15	60分	9月5日	

山田市民体育館

1日スポーツ教室	曜日	定員	教室時間		教室初回日	備考
リフレッシュ体操	水	30人	13:30～14:30	60分	9月9日	
子ども体操	水	15人	16:00～16:45	45分	9月9日	
高齢者スポーツ	木	30人	13:30～14:30	60分	9月24日	
幼児体操 B	金	17人	16:00～16:45	45分	9月11日	
親子体操	土	15組	11:00～11:45	45分	9月12日	
ストレッチ&ダンベル	月	15人	10:00～10:45	45分	9月14日	
健康ストレッチ	火	30人	9:30～10:15	45分	9月1日	
ストレッチ&ダンベル	火	30人	11:00～11:45	45分	9月1日	
健康ストレッチ	水	30人	9:30～10:15	45分	9月2日	
健康ストレッチ	水	30人	11:00～11:45	45分	9月2日	
かんたんエアロ	木	30人	11:00～11:45	45分	9月3日	
レクスports	金	30人	13:30～14:30	60分	9月4日	
シェイプアップ	土	30人	9:30～10:15	45分	9月5日	

南吹田市民体育館

1日スポーツ教室	曜日	定員	教室時間		教室初回日	備考
幼児体操 A	火	25人	15:45-16:30	45分	9月8日	
高齢者スポーツ	水	50人	13:30-14:30	60分	9月9日	
幼児体操 B	木	25人	15:45-16:30	45分	9月10日	
子ども体操	金	25人	16:00-16:45	45分	9月11日	
シェイプアップ	火	30人	9:30-10:30	60分	9月1日	
かんたんエアロ	水	50人	9:30-10:15	45分	9月2日	
レクスports	水	25人	10:50-11:50	60分	9月2日	
子ども元気クラブ	水	20人	16:00-16:45	45分	9月2日	
健康ストレッチ	木	25人	9:30-10:15	45分	9月3日	
かんたんステップ	金	30人	9:30-10:20	50分	9月4日	
ストレッチ&ダンベル	金	25人	11:00-11:45	45分	9月4日	
いきいき体操	金	25人	13:30-14:15	45分	9月4日	
トータルトレーニング	土	25人	10:00-11:00	60分	9月5日	
親子で遊ぼう	土	20組	13:30-14:15	45分	9月5日	

目黒市民体育館

1日スポーツ教室	曜日	定員	教室時間		教室初回日	備考
親子体操	水	15組	10:00～10:45	45分	9月9日	
子ども体操	水	25人	16:00～16:45	45分	9月9日	
幼児体操 B	木	25人	15:45～16:30	45分	9月10日	
高齢者スポーツ	金	60人	13:30～14:30	60分	9月11日	
シェイプアップ	月	25人	9:30-10:30	60分	9月7日	
ステップ&ダンベル	月	25人	10:50-11:50	60分	9月7日	
かんたんエアロ	火	25人	9:30-10:15	45分	9月1日	
ストレッチ&ダンベル	火	25人	10:40-11:25	45分	9月1日	
健康ストレッチ	火	25人	13:30-14:15	45分	9月1日	
レクスports	水	40人	13:30-14:30	60分	9月2日	
健康ストレッチ	木	25人	9:30-10:15	45分	9月3日	
シェイプアップ	木	25人	13:30-14:30	60分	9月3日	
かんたんエアロ	金	25人	9:30-10:15	45分	9月4日	
ストレッチ&ダンベル	金	25人	10:40-11:25	45分	9月4日	
親子で遊ぼう	第1土	20組	10:00-10:45	45分	9月5日	
いろいろエクササイズ	土	25人	13:30-14:30	60分	9月5日	
クライミング1日体験	土	6人	13:30～14:30	60分	9月12日	※予約制