

2021年-2022年 リフレッシュプログラム カレンダー



火	いきいき元気体操 9:45~10:30
	リフレッシュ卓球 15:00~17:00
水	ボディコンディショニング① 9:05~9:50
	ボディコンディショニング② 10:00~10:45
	バランスボール 13:00~13:45
	スポーツ吹矢 14:00~16:00
	リフレッシュバドミントン 15:00~16:30

木	おはようストレッチ 10:00~10:45
	わくわくエアロ 14:00~15:00
金	パンチ30 19:15~19:45
	ZUMBA 19:45~20:30
土	からだすっきり体操 9:45~10:30
	リフレッシュ卓球 13:00~15:00
日	チャレンジトレーニング 13:30~14:45
	ZUMBA 11:05~11:50

・リフレッシュ休講⇒**×**
 ・トレーニングルーム
 18時まで⇒**■**
 ・休館日⇒**■**



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

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

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

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

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

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

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

2022 1月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30

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

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

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

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

48回/年 47回/年 47回/年 48回/年 50回/年 32回/年



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 猪名川町スポーツセンター

TEL072-768-2277 FAX072-768-0269 ホームページ <http://www.aspf.or.jp>