

2023年-2024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	木	おはようストレッチ 9:10~9:55
	わくわくエアロ 14:15~15:15		たのしくダンス 10:05~10:50
	リフレッシュ卓球 15:00~17:00		わくわくエアロ 14:00~15:00
水	ボディコンディショニング 9:05~9:50	金	パンチ30 19:15~19:45
	ZUMBA 10:05~10:50		ZUMBA 19:45~20:30
	バランスボール 13:00~13:45	土	からだすっきり体操 9:45~10:30
	スポーツ吹矢 14:00~16:00		リフレッシュ卓球 13:00~15:00
リフレッシュバドミントン 15:00~16:30	日	チャレンジトレーニング 13:30~14:45	
			ZUMBA 11:00~11:45

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



2023	火	水	木	金	土	日
4月					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

	火	水	木	金	土	日	
10月						1	
		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					

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

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

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

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

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

2024	火	水	木	金	土	日
1月		■ 2	■ 3	4	5	6
		■ 9	10	11	12	13
		16	17	18	19	20
		23	24	25	26	27
		30	31			

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

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

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

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



(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>

46回/年 49回/年 50回/年 47回/年 49回/年 32回/年