

2025年-2026年

リフレッシュプログラム・チケット制

受講カレンダー

脳トレ・リズム・ストレッチ
9:45~10:30

健康太極拳
10:45~11:55

わくわくエアロ
14:15~15:15

リフレッシュ卓球
15:00~17:00

アロマヨガ
19:40~20:50

ステップエクササイズ
9:05~9:50

ZUMBA
10:05~10:50

カラダTOTONOU
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

家族でピラティス
19:30~20:30

おはようストレッチ
9:10~9:55

たのしくキックボクササイズ
10:05~10:50

わくわくエアロ
14:00~15:00

パンチ30
19:15~19:45

ZUMBA
19:45~20:30

からだすっきり体操
9:45~10:30

ボディメイクヨガ
10:40~11:50

やさしいダンス
12:05~12:50

リフレッシュ卓球
13:00~15:00

チャレンジトレーニング
13:30~14:45

ピラティス
9:45~10:45

エンジョイ卓球
9:15~11:00



2025	火	水	木	金	土	日
4月	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				

	火	水	木	金	土	日
10月		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	31		

	火	水	木	金	土	日
5月			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	

	火	水	木	金	土	日
11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
6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

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

	火	水	木	金	土	日
7月	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			

2026	火	水	木	金	土	日
1月			休館1	休館2	休館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	

	火	水	木	金	土	日
8月				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

	火	水	木	金	土	日
2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	

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

	火	水	木	金	土	日
3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

49回/年 49回/年 50回/年 49回/年 50回/年 32回/年
25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>