

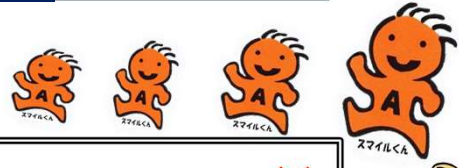
2024年-2025年

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
	わくわくエアロ 14:15~15:15
	リフレッシュ卓球 15:00~17:00
水	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

木	おはようストレッチ 9:10~9:55
	たのしくキックボクサイズ 14:00~15:00
	パンチ30 19:15~19:45
金	ZUMBA 19:45~20:30
	からだすっきり体操 9:45~10:30
	やさしいダンス 12:05~12:50
	リフレッシュ卓球 13:00~15:00

土	チャレンジトレーニング 13:30~14:45
日	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⇒ **■**



2024	火	水	木	金	土	日
4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
	30					

	火	水	木	金	土	日
10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			

	火	水	木	金	土	日
5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
11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	

	火	水	木	金	土	日
6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
12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
7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
	30	31				

2025	火	水	木	金	土	日
1月					1	2
	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
8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
2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		

	火	水	木	金	土	日
9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
3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



(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>

49回/年 50回/年 49回/年 50回/年 50回/年 30回/年