

火

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

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

ZUMBA GOLD
19:30~20:15

木

おはようストレッチ
9:15~10:00

ちょこっとボクササイズ
10:10~10:55

温活リンパストレッチ
13:00~13:45

たのしくエアロ
14:00~15:00

パンチ30
19:15~19:45

ZUMBA
19:45~20:30

金

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

土

チャレンジトレーニング
13:30~14:45

日

ピラティス
9:45~10:45 (P)

エンジョイ卓球
9:15~11:00

・休講日 X

2026

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

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

火	水	木	金	土	日
X 5	X 6	7	8	9	X 10
12	13	14	15	16 (P)	17 (P)
19	20	21	22	23 (P)	24 (P)
26	27	28	29	30	X 31

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

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

火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	X 6
8	9	10	11	12 (P)	13 (P)
15	16	17	18	19	X 20
22	23	24	25	26 (P)	27 (P)
休館日	休館日	休館日	31		

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

2027

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

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

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

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

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

46回/年 49回/年 49回/年 50回/年 50回/年 (P) 25回/年 (P) 27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>