

火

いきいき元気体操
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



家族で健康ヨガ
19:40~20:40

木

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

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

ZUMBA
11:00~11:45



2024

	火	水	木	金	土	日
4月	2	3	4	5	6	X7
	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	X6
	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	X20
	22	23	24	25	26	27
	29	30	31			

	火	水	木	金	土	日
5月		1	2	X3	X4	X5
	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	X3
	5	6	7	8	9	X10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	X23	X24
	26	27	28	29	30	

	火	水	木	金	土	日
6月					1	X2
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	X16
	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	休館29

	火	水	木	金	土	日
7月	2	3	4	5	6	X7
	9	10	11	12	13	X14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30	31				

	火	水	木	金	土	日
2025 1月		休館1	休館2	休館3	4	5
	7	8	9	10	11	X12
	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	X11
	X13	X14	X15	16	17	18
	20	21	22	23	24	X25
	27	28	29	30	31	

	火	水	木	金	土	日
2月					1	2
	4	5	6	7	8	9
	X11	12	13	14	15	X16
	18	19	20	21	22	X23
	25	26	27	28		

	火	水	木	金	土	日
9月						1
	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	X15
	17	18	19	20	21	X22
	24	25	26	27	28	X29

	火	水	木	金	土	日
3月					1	2
	4	5	6	7	8	X9
	11	12	13	14	15	X16
	18	19	X20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30

49回/年 50回/年 49回/年 50回/年 50回/年 30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>