

8月

＜ 1 日 スポーツ 教室 ＞

運動のできる服と上靴を持参。午後6時以降、小中学生は保護者同伴。先着順。費用は150円、小中学生70円。申し込みは当日開始30分前から直接会場へ。問い合わせは各館。

★は平成25年4月2日～28年4月1日生まれの幼児と保護者。

| | 教室名 | とき | | 対象 | 定員 | | |
|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------|------|------|
| 片山 | エアロビックエクササイズ | 21、28日 | 9:30～10:30 | 小学5年生以上 | 120人 | | |
| | ストレッチ&ダンベル | | 10:45～11:45 | 中学生以下除く | 各50人 | | |
| | いきいき体操 | 22、29日 | 10:00～11:00 | | | | |
| | ステップ&ダンベル | 1、22、29日 | 19:00～20:00 | | | | |
| | シェイプアップ | 2、23、30日 | 9:30～10:30 | 小学5年生以上 | | | |
| | かんたんステップ | | 10:50～11:40 | | | | |
| | トータルトレーニング | 3、24、31日 | 10:00～11:30 | 中学生以下除く | | | |
| 北千里 | 健康ストレッチ | 20、27日 | 9:30～10:30 | | | 各40人 | |
| | | 2、23、30日 | | | | | |
| | ストレッチ&ダンベル | 19日 | | | | | |
| | | 1、22、29日 | | | | | |
| | かんたんエアロ | 21、28日 | 9:45～10:35 | | 小学5年生以上 | | 各35人 |
| | シェイプアップ | | 10:50～11:50 | | 中学生以下除く | | |
| | エアロビックエクササイズ | 1、22、29日 | 19:00～20:00 | 小学5年生以上 | | | |
| 山田 | 健康ストレッチ | 20、27日 | 9:30～10:30 | 中学生以下除く | 各100人 | | |
| | | 21、28日 | | | | | |
| | ストレッチ&ダンベル | 19、26日 | 10:30～11:30 | | 50人 | | |
| | | 20、27日 | 10:45～11:45 | | | | |
| | かんたんエアロ | 1、22、29日 | 11:00～11:50 | 小学5年生以上 | 各100人 | | |
| | エアロビックエクササイズ | | 9:45～10:45 | | | | |
| | ステップエクササイズ | 2、23、30日 | 19:35～20:35 | 各50人 | | | |
| シェイプアップ | 3、24、31日 | 9:30～10:30 | 中学生以下除く | 70人 | | | |
| 南吹田 | シェイプアップ | 20、27日 | 9:30～10:30 | 中学生以下除く | 60人 | | |
| | かんたんエアロ | 21、28日 | 9:30～10:20 | 小学5年生以上 | 100人 | | |
| | | | レクスports | 10:35～11:50 | 中学生以下除く | | |
| | 健康ストレッチ | 22、29日 | 9:30～10:30 | 各50人 | | | |
| | ステップエクササイズ | 1、22、29日 | 19:00～19:50 | 小学5年生以上 | 60人 | | |
| | かんたんステップ | 23、30日 | 9:30～10:20 | | | | |
| | ストレッチ&ダンベル | | 10:35～11:35 | 中学生以下除く | | | |
| トータルトレーニング | 3、24、31日 | 10:00～11:30 | | | | | |
| 目俵 | かんたんエアロ | 20、27日 | 9:30～10:20 | 小学5年生以上 | 各50人 | | |
| | | 2、23、30日 | | | | | |
| | ステップ&ダンベル | 26日 | 10:50～11:50 | | | | |
| | ストレッチ&ダンベル | 20、27日 | 10:40～11:40 | 中学生以下除く | | | |
| | | 2、23、29日 | | | | | |
| シェイプアップ | 26日 | 9:30～10:30 | | | | | |
| 健康ストレッチ | 1、22、29日 | | | | | | |