

健康づくりスクール

場所 鴨谷体育館 第3体育室

講師紹介 小八木先生

対象 50歳以上／定員30名

受講料 3,960円（月4回）

日時 水曜日 10:20～11:40

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

無料体験 実施中

スクール開催日

休館日

第1体育室(A)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
4月度 ⇒ 9日・16日・23日・30日						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
5月度 ⇒ 7日・14日・21日・28日						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
6月度 ⇒ 4日・11日・18日・25日						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
7月度 ⇒ 2日・9日・16日・23日						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	8月度 ⇒ 6日・20日・27日					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
9月度 ⇒ 3日・10日・17日・24日						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
10月度 ⇒ 1日・8日・15日・22日						

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	11月度 ⇒ 5日・12日・19日・26日					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
12月度 ⇒ 3日・10日・17日・24日						

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1月度 ⇒ 14日・21日・28日						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
2月度 ⇒ 4日・18日・25日						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
3月度 ⇒ 4日・11日・18日・25日						

【お問合せ】

さかい健康スポーツコミュニティ（代表企業：アシックススポーツファシリティーズ株式会社・構成企業：南海ビルサービス株式会社）

堺市立鴨谷体育館(堺市南区鴨谷台2丁4-1)

TEL:072-296-1717

FAX:072-296-1766