



4月のカレンダー

1	水	ヨガ教室(水曜クラス)：体験可能
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	ヨガ教室(月曜クラス)：体験可能
7	火	4月からの新教室！スタート 「簡単リズム&ストレッチ体操」
8	水	ヨガ教室(水曜クラス)：体験可能
9	木	
10	金	フラダンス教室：無料体験実施中
11	土	①「開放DAY」種目：卓球のみ
12	日	
13	月	ヨガ教室(月曜クラス)：体験可能
14	火	「簡単リズム&ストレッチ体操」
15	水	ヨガ教室(水曜クラス)：体験可能
16	木	
17	金	フラダンス教室：無料体験実施中
18	土	②「開放DAY」種目：卓球のみ
19	日	
20	月	ヨガ教室(月曜クラス)：体験可能
21	火	「簡単リズム&ストレッチ体操」
22	水	ヨガ教室(水曜クラス)：体験可能
23	木	
24	金	フラダンス教室：無料体験実施中
25	土	③「開放DAY」種目：卓球のみ
26	日	
27	月	ヨガ教室(月曜クラス)：体験可能
28	火	「簡単リズム&ストレッチ体操」
29	水	昭和の日 ヨガ教室(水曜クラス)：体験可能
30	木	

4月からスタートの新規教室！開講！ 簡単リズム&ストレッチ体操

- マットの上で行い、ゆったりとしたストレッチで体をほぐしながら、筋力トレーニングと楽しいリズム体操で健康維持を目指します。
- 開催日：火曜クラス 13:45～14:45
- 対象：60歳以上の方
- 持ち物：上履きシューズ、タオル
動きやすい服・飲み物
- 料金(2ヵ月8回)：4,200円



4月の土曜「開放DAY」 のご案内(卓球のみ)

- 皆様に手軽にスポーツを楽しんで頂くため毎月第2～4土曜日に卓球の「開放DAY」を開催しております。
- ※11月より第1体育場 照明工事の為バドミントンは開催しておりません。
- 受付方法：※事前に抽選申込が必要です。
窓口又はお電話でお申込みください。

■料金

大人(中学生以上)	子ども(小学生)	未就学児
200円(税込)	100円(税込)	無料



フラダンス教室 無料体験キャンペーン中

- お一人様1回限り 体験可能
※事前申込必要(窓口・電話可)
- 開催日時：金曜日12:30～13:30
4月10日、17日、24日※月3回開催
- 対象：16歳以上の方
- 持ち物：上履き、タオル、飲み物



～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください ～

大阪市立北スポーツセンター