

3月

浦安市中央武道館 トレーニングルーム 利用講習会・各種教室 予定表

2018

日	月	火	水	木	金	土
				1 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55	2 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリス"Δ"クササ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 10:00~11:00	3
				4 講習会 19:00~20:00	5 休館日 3/5~3/6 トレーニングルームは マシン入れ替え作業に伴い 臨時休室になります。	6 じっくりエクササイズ 10:05~10:55
11 講習会 14:00~15:00	12 エアロビクス 9:05~9:55 ボールでエクササイズ 10:05~10:55 エンジョイ筋トレ 11:05~11:55 講習会 10:00~11:00	13 じっくりエクササイズ 10:05~10:55 講習会 19:00~20:00	14 講習会 10:00~11:00	15 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55	16 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリス"Δ"クササ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55	17 講習会 14:00~15:00
18 講習会 14:00~15:00	19 休館日	20 じっくりエクササイズ 10:05~10:55 講習会 10:00~11:00	21	22 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55 講習会 14:00~15:00	23 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリス"Δ"クササ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 19:00~20:00	24 講習会 10:00~11:00
25 講習会 10:00~11:00	26 エアロビクス 9:05~9:55 ボールでエクササイズ 10:05~10:55 エンジョイ筋トレ 11:05~11:55	27 じっくりエクササイズ 10:05~10:55 講習会 14:00~15:00	28 講習会 14:00~15:00	29 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55	30 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリス"Δ"クササ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 10:00~11:00	31 講習会 19:00~20:00

※講習会・教室の内容につきましては裏面をご覧ください。