


5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・体力測定会 予定表

2019

日	月	火	水	木	金	土
			1 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 10:00~	2 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~	3 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリズ"Δ"エクササイズ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 19:00~	4 講習会 19:00~
			5 講習会 10:00~	6 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 19:00~	7 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55 講習会 19:00~	8 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 14:00~
12 講習会 14:00~	13 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~	14 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55 講習会 10:00~	15 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 10:00~	16 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~	17 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリズ"Δ"エクササイズ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 19:00~	18 講習会 10:00~
19 講習会 19:00~	20 休館日	21 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55 講習会 14:00~	22 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 19:00~	23 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 10:00~	24 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリズ"Δ"エクササイズ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 14:00~	25 講習会 14:00~
26 講習会 19:00~	27 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 14:00~	28 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55 講習会 14:00~	29 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 10:00~	30 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~	31 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリズ"Δ"エクササイズ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 14:00~	

講習会・教室の内容につきましては裏面をご覧ください。なお、講習会は1時間程度を予定しております。