


# 6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
						講習会 14:00～
2	3 <b>休館日</b>	4 ストレッチとライト筋トレ 9:05～9:55	5 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	6 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	7 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`ΔIカサ` 13:05～13:55 バランスボール 14:05～14:55	8
講習会 10:00～		講習会 19:00～		講習会 14:00～	講習会 10:00～	
9	10 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	11 ストレッチとライト筋トレ 9:05～9:55	12 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	13 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	14 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`ΔIカサ` 13:05～13:55 バランスボール 14:05～14:55	15
講習会 19:00～	講習会 10:00～	講習会 14:00～	講習会 14:00～		講習会 19:00～	講習会 10:00～
16	17 <b>休館日</b>	18 ストレッチとライト筋トレ 9:05～9:55	19 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	20 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	21 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`ΔIカサ` 13:05～13:55 バランスボール 14:05～14:55	22
講習会 14:00～		講習会 10:00～	講習会 19:00～		講習会 14:00～	
23	24 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	25 ストレッチとライト筋トレ 9:05～9:55	26 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	27 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	28 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`ΔIカサ` 13:05～13:55 バランスボール 14:05～14:55	29
講習会 10:00～			講習会 10:00～	講習会 14:00～	講習会 10:00～	講習会 19:00～
30	講習会 14:00～			講習会 14:00～	講習会 10:00～	講習会 19:00～

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。