

浦安市総合体育館
トレーニングルーム2月
各種教室 スケジュール

☆ 参加方法について

1. 参加対象 … TR講習会受講済みの方
 2. 受付時間 … 教室開始10分前
- ※ リズムエクササイズは、自由参加となります。
3. 受付場所 … TRカウンター
 4. 実施場所 … 多目的室
- ※スケジュールは変更になる場合がございますので
ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
<p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</p>					1	2
					リズムEX 13:25~13:45	フェルテンクライス メソッド 9:40~10:55
<p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</p>					ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	パートトレーニング 19:10~20:25
					3	4
<p>東京ベイ 浦安シティ マラソン大会 15時より開館</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	休館日	<p>リズムEX 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>フェルテンクライス ストレッチ 10:00~11:00</p> <p>かんたんエアロ 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>中級エアロ 13:30~14:45</p> <p>パートトレーニング 17:30~18:45</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>リズムEX 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>かんたんヨガ 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>かんたん筋トレ 13:10~14:00</p> <p>ローラーEX 14:10~14:40</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p>パワーエアロ 13:30~14:45</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたんエアロ 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	休館日	<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>リズムEX 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたんヨガ 13:45~14:45</p>
24	25	26	27	28		
<p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>パワーエアロ 19:20~20:35</p>	<p>リズムEX 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>かんたんヨガ 13:45~14:45</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>		



ボクサーマークのときは
格闘技系の動きを
取り入れます。

～開館時間変更のお知らせ～

『東京ベイ浦安シティーマラソン』の為
2/3(日)15時からの開館となります