

# トレーニングルーム カレンダー(4月)

○表の見方

講習会 ⑩10:00～11:00 ⑪11:00～12:00 ⑭14:00～15:00 ⑮15:00～16:00 ⑲19:00～20:00

各種教室 **F**:フェルデンクライス・メソッド **FS**:フェルデンクライスストレッチ

**肩**:ボディコンディショニング(肩) **腰**:ボディコンディショニング(腰)

**SL**:ストレッチ体操とライトエクササイズ **LP**:簡単筋トレ **P**:パワートレーニング

**BA**:簡単エアロ **SA**:初級エアロ **MA**:中級エアロ **AA**:上級エアロ **PA**:パワーエアロビクス

**BE**:バランスボールEX **R-EX**:ローラーEX **RE**:リズムエクササイズ(自由参加)

託児 ①9:45～12:15 ②13:45～16:15 (0歳6ヶ月～1歳未満)

③9:45～12:15 ※③9:30～12:15 ④13:45～16:15(満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
講習会		⑭	⑪		⑲	⑭	⑩
各種教室		MA9:10～10:00 MA10:05～10:55	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55 BA13:15～13:45 LP14:00～14:50	休館日	BE13:45～14:45 PA19:20～20:35	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	F9:40～10:55 MA13:10～14:00 MA14:05～14:55
託児		①④	③		③	③	※③
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
講習会	⑭	⑩	⑩	⑮	⑪	⑲	⑭
各種教室	BE13:45～14:45	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	BE9:15～10:00 BE10:10～10:55 MA19:20～20:20	BA13:15～13:45 LP14:00～14:50 AA19:20～20:20	BE13:45～14:45	R-EX10:00～10:30 P17:30～18:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
講習会	⑩	⑲	⑭		⑮	⑪	⑭
各種教室	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 BA13:15～13:45 LP14:00～14:50	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 BE13:45～14:45	休館日	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	FS10:00～11:00 LP13:10～14:00 R-EX14:10～14:40	BE13:45～14:45 P19:10～20:25
託児	※③	①④	③		③	③	※③
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
講習会	⑲	⑮	⑭	⑩	⑲	⑭	⑩
各種教室	AA13:10～14:00 AA14:05～14:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55	BA13:15～13:45 LP14:00～14:50	BE9:15～10:00 BE10:10～10:55 PA19:20～20:35	SA13:10～14:00 SA14:05～10:55 MA19:20～20:20	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	MA13:30～14:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				
講習会	⑭	⑲	⑩				
各種教室	MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55				
託児	※③	①④	③				

☆トレーニングルームを初めて利用される方は、事前に講習会を受ける必要があります。

- ・講習会は予約制となります(予約状況により当日申込可) ・各種教室は当日受付のみとなります。
- ・託児は予約制となります。(定員3～6名)《お子様の年齢、開催時間によって定員が異なります》。
- ・※託児の土日開催について、土日開催のみ9:30からご利用いただけます。
- ・詳しくは、体育館事務室(355-1110)までお問い合わせください。