


浦安市総合体育館

トレーニングルーム4月  
各種教室 スケジュール

☆ 参加方法について

- 参加対象 … TR講習会受講済みの方
  - 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。
  - 受付場所 … TRカウンター
  - 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
	1	2	3	4	5	6
	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	休館日	バランスボールEX 13:45~14:45	リズムEX 13:25~13:45	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55
		かんたんエアロ 13:15~13:45		パワーエアロ 19:20~20:35	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55
		かんたん筋トレ 14:00~14:50				
7	8	9	10	11	12	13
バランスボールEX 13:45~14:45	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	リズムEX 13:25~13:45	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55	かんたんエアロ 13:15~13:45	バランスボールEX 13:45~14:45	ローラーEX 10:00~10:30
		ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	中級エアロ 19:20~20:20	かんたん筋トレ 14:00~14:50		上級エアロ 19:20~20:20
14	15	16	17	18	19	20
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	休館日	リズムEX 13:25~13:45	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00	バランスボールEX 13:45~14:45
かんたんエアロ 13:15~13:45		バランスボールEX 13:45~14:45		ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	かんたん筋トレ 13:10~14:00	パワートレーニング 19:10~20:25
かんたん筋トレ 14:00~14:50					ローラーEX 14:10~14:40	
21	22	23	24	25	26	27
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	かんたんエアロ 13:15~13:45	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	リズムEX 13:25~13:45	中級エアロ 13:30~14:45
		かんたん筋トレ 14:00~14:50	パワーエアロ 19:20~20:35	中級エアロ 19:20~20:20	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	
28	29	30	 <p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</p> <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。</p>			
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55				