

浦安市総合体育館

トレーニングルーム1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
(RE・ローラ-EX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> 明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひ申し上げます。 1月5日(土)より通常開館となります。 皆様のご来場、心よりお待ちしております。</p>						
<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>						<p>5</p> <p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>
6	7	8	9	10	11	12
<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>かんたん筋トレ 13:10~14:00</p> <p>ローラ-EX 14:10~14:40</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>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00</p> <p>リズ△EX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>B-コンディショニング (腰) 10:00~11:00</p> <p>パワートレーニング 17:30~18:45</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>休館日</p>	<p>リズ△EX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>かんたんエアロ 9:15~9:45</p> <p>かんたん筋トレ 10:00~10:50</p>	<p>フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55</p> <p>パワートレーニング 19:10~20:25</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</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△EX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>パワーエアロ 19:20~20:35</p>	<p>かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラ-EX 14:10~14:40</p> <p>かんたんヨガ 19:20~20:20</p>	<p>フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p>中級エアロ 13:30~14:45</p>
27	28	29	30	31		
<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>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</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>	<p>かんたんヨガ 9:55~10:55</p>	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>		