

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 10月

☆ 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>親子でチャレンジ ～バランスレッスン ぐらぴたっ!～</p> <p>会場: 総合体育館 2階 多目的室 対象: 4歳以上のお子さんと親子ペア 20組(先着) 時間: 11:15～12:00 受付11:00～ 持ち物: 動きやすい服装、室内用シューズ(裸足でも可) 皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加下さい。</p>						

1	2	3	4	5	6	7
<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>上級エアロ 13:10～14:00 14:05～14:55</p>	<p>中級エアロ</p> <p>9:10～10:00 10:05～10:55</p>	<p>バランスボールEX</p> <p>13:45～14:45</p>	<p>休館日</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 19:20～20:20</p>	<p>ローラーEX 10:00～10:30</p> <p>パワーエアロ 13:30～14:45</p>	<p>初級エアロ</p> <p>13:10～14:00 14:05～14:55</p>
8	9	10	11	12	13	14
<p>中級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55</p> <p style="background-color: #f4a460; color: white;">スポーツフェア</p>	<p>上級エアロ</p> <p>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>バランスボールEX 9:55～10:55</p> <p>中級エアロ 19:20～20:20</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>パワーエアロ 19:20～20:35</p>	<p>フェルデンクライス メソッド 10:00～11:00</p> <p>初級エアロ 14:00～15:00</p>	<p>ローラーEX 14:00～14:30</p> <p>パワートレーニング 17:30～18:45</p>
15	16	17	18	19	20	21
<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>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>上級エアロ 19:20～20:20</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>休館日</p>	<p>バランスボールEX 13:45～14:45</p> <p>ローラーEX 20:15～20:45</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>フェルデンクライス メソッド 9:40～10:55</p> <p>パワーエアロ 13:30～14:45</p>
22	23	24	25	26	27	28
<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>初級エアロ</p> <p>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>スラックライン 教室</p> <p>19:30～20:45</p>	<p>初級エアロ 13:10～14:00 14:05～14:55</p> <p>上級エアロ 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>中級エアロ 13:30～14:45</p> <p>パワートレーニング 17:30～18:45</p>
29	30	31	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <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> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> ● …… 午前の教室 ● …… 午後の教室 ● …… 夜の教室 </div> </div>			
<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>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>上級エアロ 19:20～20:20</p>	<p>初級エアロ</p> <p>13:10～14:00 14:05～14:55</p>				