

# トレーニングルーム カレンダー(11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) SC:スラックライン教室

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:パワーエアロボックス

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)

:③9:45~12:15 ④13:45~16:15 (満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
講習会				1	2	3	4
各種教室				休館日	⑩ BE13:45~14:46 MA19:20~20:20	⑲ F10:00~11:00 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	⑭ SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 P19:10~20:25
託児					③	③ ④	※③
講習会	5 ⑲	6 ⑩	7 ⑮	8 ⑭	9 ⑮	10 ⑲	11 ⑪ ⑲
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 AA19:20~20:20	R-EX10:00~10:30 SA14:00~15:00	F9:40~10:55 PA13:30~14:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
講習会	12 ⑩	13 ⑭	14 ⑲	15	16 ⑩	17 ⑭	18 ⑩
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	休館日	BA13:20~13:50 LP14:00~14:50 R-EX20:15~20:45	FS10:00~11:00 PA13:30~14:45	腰10:00~11:00 P19:10~20:25
託児	※③	①	③		③	③ ④	※③
講習会	19 ⑪	20 ⑭	21 ⑮	22 ⑪	23 ⑲	24 ⑩	25 ⑲
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	R-EX10:00~10:30 MA19:20~20:20	AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	MA13:30~14:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
講習会	26 ⑮	27 ⑲	28 ⑪	29 ⑩	30 ⑭		
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 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	SC19:30~20:45	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 PA19:20~20:35		
託児	※③	①	③	③	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。