

浦安市総合体育館

トレーニングルーム11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
			1	2	3	4
			休館日	バランスボールEX 13:45~14:45	フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55
				中級エアロ 19:20~20:20	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	パートトレーニング 19:10~20:25
5	6	7	8	9	10	11
バランスボールEX 9:55~10:55	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	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	ローラーEX 10:00~10:30	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		かんたん筋トレ 14:00~14:50	中級エアロ 19:20~20:20	上級エアロ 19:20~20:20	初級エアロ 14:00~15:00	パワーエアロ 13:30~14:45
12	13	14	15	16	17	18
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	リズムEX 13:25~13:45	休館日	かんたんエアロ 13:15~13:45	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00	B-コンディショニング (腰) 10:00~11:00
かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	中級エアロ 19:20~20:20	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00		ローラーEX 20:15~20:45	パワーエアロ 13:30~14:45	パートトレーニング 19:10~20:25
19	20	21	22	23	24	25
バランスボールEX 9:55~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	ローラーEX 10:00~10:30	上級エアロ 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
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	ローラーEX 20:15~20:45		中級エアロ 19:20~20:20		ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	
26	27	28	29	30		
上級エアロ 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	スラックライン 教室 19:30~20:45	リズムEX 13:25~13:45		
かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50		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		



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。



- …… 午前の教室
- …… 午後の教室
- …… 夜の教室