

トレーニングルーム カレンダー(12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:パワーエアロピクス

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1 ①9:45~12:15 ②13:45~16:15 (0歳6ヶ月~1歳未満)

託児2 ③9:45~12:15 ※③9:30~12:15 ④13:45~16:15(満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
講習会						1 ⑲	2 ⑭
各種教室						F10:00~11:00 SA14:00~15:00	MA13:30~14:45 P17:30~18:45
託児						③ ④	※③
講習会	3 ⑩	4 ⑪	5 ⑮	6 休館日	7 ⑲	8 ⑭	9 ⑪
各種教室	BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 RE13:30~13:50 SL14:00~15:00		BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	PA13:30~14:45	肩10:00~11:00 P19:10~20:25
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	10 ⑲	11 ⑭	12 ⑩	13 ⑲	14 ⑭	15 ⑪	16 ⑮
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE19:20~20:20	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	F9:40~10:55 PA13:30~14:45
託児	※③	①	③	③	③	③ ④	※③
講習会	17 ⑭	18 ⑩	19 ⑲	20 休館日	21 ⑮	22 ⑲	23 ⑩
各種教室	BA9:15~9:45 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55		BE13:45~14:45 PA19:20~20:35	FS10:00~11:00 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	24 ⑮	25 ⑭	26 ⑪	27 ⑭	28 ⑩	29 -	30 -
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 AA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 SC19:30~20:45	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55
託児	※③	①	③	③	③	-	-
講習会	31 年末年始 休館日						
各種教室	12月31日(日)						
託児	~ 1月4日(木)						

☆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。