




浦安市総合体育館  
**トレーニングルーム12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  
 ※ 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
 <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: magenta;">●</span> …… 午前の教室</li> <li><span style="color: black;">●</span> …… 午後の教室</li> <li><span style="color: blue;">●</span> …… 夜の教室</li> </ul>					1	2
					フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00	 中級エアロ 13:30~14:45
					初級エアロ 14:00~15:00	パワートレーニング 17:30~18:45
3	4	5	6	7	8	9
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	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	休館日	かんたんエアロ 13:15~13:45	パワーエアロ 13:30~14:45	B-コンディショニング (高) 10:00~11:00
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00		かんたん筋トレ 14:00~14:50		パワートレーニング 19:10~20:25
10	11	12		13	14	15
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	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	かんたんエアロ 13:15~13:45	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55
	バランスボールEX 19:20~20:20			ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	かんたん筋トレ 14:00~14:50	パワーエアロ 13:30~14:45
17	18	19	20	21	22	23
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	休館日	バランスボールEX 13:45~14:45	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	ローラーEX 20:15~20:45			パワーエアロ 19:20~20:35	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	
24	25	26		27	28	29
中級エアロ 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	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55
バランスボールEX 13:45~14:45	上級エアロ 19:20~20:20	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	スラックライン 教室 19:30~20:45			

**臨時開館**

平成29年12月29日(金)、30日(土)  
 開館時間：9時~17時

**年末年始 休館日**

平成29年12月31日(日)  
 平成30年1月1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)

