

トレーニングルーム カレンダー(2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	2	3	4
各種教室				休館日	⑲ RE13:30~13:50 SL14:00~15:00 MA19:20~20:20	⑪ R-EX10:00~10:30 BE13:45~14:45	⑪ ⑮ F9:40~10:55 PA13:30~14:45
託児					③	③ ④	※③
講習会	5	6	7	8	9	10	11
各種教室	東京ベイ 浦安シティ マラソン大会 15時より開館	⑪ MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	⑮ SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 R-EX14:00~14:30	⑲ BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 SC19:30~20:30	⑮ RE13:30~13:50 SL14:00~15:00 AA19:20~20:20	⑮ FS10:00~11:00 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	⑪ ⑲ 腰10:00~11:00 PA13:30~14:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
講習会	12	13	14	15	16	17	18
各種教室	⑪ ⑮ MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	⑭ SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	⑪ RE9:30~9:50 SL10:00~11:00 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	休館日	⑩ BA13:20~13:50 LP14:00~14:50 AA19:20~20:20	⑲ SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 PA13:30~14:45	⑮ MA13:30~14:45 P19:10~20:25
託児	※③	①	③		③	③ ④	※③
講習会	19	20	21	22	23	24	25
各種教室	⑮ BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	⑲ MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	⑮ SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	⑪ BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 MA19:20~20:20	⑩ SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 MA19:20~20:20	⑮ BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	⑪ ⑲ R-EX10:00~10:30 P17:30~18:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
講習会	26	27	28				
各種教室	⑪ MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	⑭ SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 AA19:20~20:20	⑲ BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 R-EX14:00~14:30				
託児	※③	①	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1、2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。