

トレーニングルーム カレンダー(3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	⑩ BE13:45～14:45 MA19:20～20:20	⑲ RE13:30～13:50 SL14:00～15:00	⑪ SA9:10～10:00 SA10:05～10:55 P19:10～20:25	
託児					③	③ ④	※③	
講習会	5 ⑮	6 ⑪	7 ⑲	8 ⑪ ⑲	9 ⑮	10 ⑪	11 ⑮ ⑲	
各種教室	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55 BA13:20～13:50 LP14:00～14:50	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55	RE13:30～13:50 SL14:00～15:00	BE9:15～10:00 BE10:10～10:55 MA19:20～20:20	SA13:10～14:00 SA14:05～14:55 R-EX20:15～20:45	BA13:20～13:50 LP14:00～14:50	BA13:20～13:50 LP14:00～14:50	F9:40～10:55 P17:30～18:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-	
講習会	12 ⑪	13 ⑭	14 ⑪	15	16 ⑪ ⑲	17 ⑮	18 ⑮	
各種教室	BE9:55～10:55 MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 BE13:45～14:45	休館日	BA13:20～13:50 LP14:00～14:50 AA19:20～20:20	F10:00～11:00 RE13:30～13:50 SL14:00～15:00	肩10:00～11:00 MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	
託児	※③	①	③		③	③ ④	※③	
講習会	19 ⑪	20 ⑭	21 ⑮	22 ⑲	23 ⑮	24 ⑪	25 ⑪ ⑲	
各種教室	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55 BA13:20～13:50 LP14:00～14:50	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 AA19:20～20:20	SA13:10～14:00 SA14:05～14:55 LP14:00～14:50	RE9:30～9:50 SL10:00～11:00 SC19:30～20:30	BE13:45～14:45 MA19:20～20:20	SA13:10～14:00 SA14:05～14:55	R-EX10:00～10:30 PA13:30～14:45	
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-	
講習会	26 ⑮	27 ⑲	28 ⑪	29 ⑭	30 ⑩	31 ⑲		
各種教室	BE9:55～10:55 MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55 AA19:20～20:20	R-EX10:00～10:30 BA13:20～13:50 LP14:00～14:50	BE9:15～10:00 BE10:10～10:55 MA19:20～20:20	RE13:30～13:50 SL14:00～15:00 R-EX20:15～20:45	FS10:00～11:00 PA13:30～14:45		
託児	※③	①	③	③	③	③ ④		

☆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。