トレーニングルーム カレンダー（4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：パワーエアロビクス
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　①9:45～12:15　②13:45～16:15（0歳6ヶ月～1歳未満）
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
							1
講習会							⑪
各種教室							MA 13:30~14:45
託児							※③
	2	3	4	5	6	7	8
講習会	⑮	⑪	⑲	休館日	⑩	⑮	⑮
各種教室	BA 9:20~9:50 LP 10:00~10:50 AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 AA 19:20~20:20	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55 BE 13:45~14:45		RE 13:30~13:50 SL 14:00~15:00 MA 19:20~20:20	F 10:00~11:00 PA 13:30~14:45	腰 10:00~11:00 P 19:10~20:25
託児	－	①	③		③	③　④	－
	9	10	11	12	13	14	15
講習会	⑪	⑲	⑪	⑭	⑮	⑲	⑪
各種教室	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BE 13:45~14:45	AA 19:20~20:20	BE 9:55~10:55 MA 13:10~14:00 MA 14:05~14:55	RE 9:30~9:50 SL 10:00~11:00 MA 19:20~20:20	SA 13:10~14:00 SA 14:05~14:55 R-EX 20:15~20:45	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BA 13:20~13:50 LP 14:00~14:50	F 9:40~10:55
託児	※③	①	③	③	③	③　④	※③
	16	17	18	19	20	21	22
講習会	⑮	⑪	⑮	休館日	⑲	⑪	⑲
各種教室	BA 9:20~9:50 LP 10:00~10:50 AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 R-EX 20:15~20:45	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55 BA 13:20~13:50 LP 14:00~14:50		BE 13:45~14:45 MA 19:20~20:20	FS 10:00~11:00 RE 13:30~13:50 SL 14:00~15:00	R-EX 10:00~10:30 PA 13:30~14:45
託児	－	①	③		③	③　④	－
	23	24	25	26	27	28	29
講習会	⑪	⑮	⑪	⑲	⑮	⑪	⑮
各種教室	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BE 13:45~14:45	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55 MA 19:20~20:20	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 RE 13:30~13:50 SL 14:00~15:00	BE 9:15~10:00 BE 10:10~10:55 SC 19:30~20:30	BA 13:20~13:50 LP 14:00~14:50 AA 19:20~20:20	R-EX 10:00~10:30 BE 13:45~14:45	P 17:30~18:45
託児	※③	①	③	③	③	③　④	－
	30						
講習会	⑪						
各種教室	BA 9:20~9:50 LP 10:00~10:50 AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55						
託児	－						

☆・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。