

トレーニングルーム カレンダー(5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 :③9:45~12:15 ④13:45~16:15 (満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
講習会		⑪	⑮	⑪	⑲	⑮	⑮
各種教室		MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	RE9:30~9:50 SL10:00~11:00 SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	F9:40~10:55 MA13:30~14:45
託児		①	③	-	③	③ ④	※③
講習会	⑪ ⑮	⑲	⑩	⑭	⑩ ⑭	⑮	⑪ ⑭
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SC19:30~20:30	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00 AA19:20~20:20	F10:00~11:00 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	肩10:00~11:00 P17:30~18:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
講習会	⑮	⑭	⑲		⑩ ⑲	⑪	⑲
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	BE13:45~14:45	休館日	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 MA19:20~20:20	RE9:30~9:50 SL10:00~11:00 BE13:45~14:45	R-EX10:00~10:30 PA13:30~14:45
託児	※③	①	③		③	③ ④	※③
講習会	⑪ ⑭	⑪	⑮	⑲	⑪ ⑮	⑲	⑪
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	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	BA13:20~13:50 LP14:00~14:50 R-EX20:15~20:45	FS10:00~11:00 PA13:30~14:45	MA13:30~14:45 P17:30~18:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
講習会	⑮	⑲	⑩ ⑲	⑭			
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	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	RE9:30~9:50 SL10:00~11:00 SC19:30~20:45			
託児	※③	①	③	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。