

浦安市総合体育館
トレーニングルーム5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
	1	2	3	4	5	6
	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	リズムEX 9:30~9:50 ストレッチ&ライトEX 10:00~11:00 初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	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	かんたんエアロ 9:20~9:50 かんたん筋トレ 10:00~10:50 上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55 中級エアロ 13:30~14:45
7	8	9	10	11	12	13
バランスボールEX 9:55~10:55 中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	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	スラックライン 教室 19:30~20:45	リズムEX 13:30~13:50 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00 上級エアロ 19:20~20:20	フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00 かんたんエアロ 13:20~13:50 かんたん筋トレ 14:00~14:50	B-コンディショニング (肩) 10:00~11:00 パワートレーニング 17:30~18:45
14	15	16	17	18	19	20
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 かんたんエアロ 13:20~13:50 かんたん筋トレ 14:00~14:50	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	バランスボールEX 13:45~14:45	休館日	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 9:30~9:50 ストレッチ&ライトEX 10:00~11:00 バランスボールEX 13:45~14:45	ローラーEX 10:00~10:30 パワーエアロ 13:30~14:45
21	22	23	24	25	26	27
バランスボールEX 9:55~10:55 中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	リズムEX 13:30~13:50 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55 中級エアロ 19:20~20:20	かんたんエアロ 13:20~13:50 かんたん筋トレ 14:00~14:50 ローラーEX 20:15~20:45	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00 パワーエアロ 13:30~14:45	中級エアロ 13:30~14:45 パワートレーニング 17:30~18:45
28	29	30	31	 <ul style="list-style-type: none"> ● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室 		
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 かんたんエアロ 13:20~13:50 かんたん筋トレ 14:00~14:50	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	リズムEX 9:30~9:50 ストレッチ&ライトEX 10:00~11:00 スラックライン 教室 19:30~20:45			



ボクサーマークのときは
格闘技系の動きを取り入れます。