

トレーニングルーム カレンダー(6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)

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					1 ⑩	2 ⑲	3 ⑮
各種教室					BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	SA14:00~15:00	BE13:45~14:45
託児					③	③ ④	※③
講習会	4 ⑪ ⑮	5 ⑪	6 ⑭ ⑲	7	8 ⑮	9 ⑮	10 ⑪ ⑲
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	休館日	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00 MA19:20~20:20	PA13:30~14:45	F9:40~10:55 MA13:30~14:45
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	11 ⑮ ⑲	12 ⑭	13 ⑩	14 ⑭	15 ⑲	16 ⑮	17 ⑭ ⑲
各種教室	BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 MA19:20~20:20	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	R-EX10:00~10:30 MA19:20~20:20	BE13:45~14:45	F10:00~11:00 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	腰10:00~11:00 P17:30~18:45
託児	※③	①	③	③	③	③ ④	※③
講習会	18 ⑪ ⑮	19 ⑪ ⑮	20 ⑮ ⑲	21	22 ⑩	23 ⑭ ⑲	24 ⑪ ⑮
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	BE13:45~14:45	休館日	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 PA19:20~20:35	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55 P19:10~20:25
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	25 ⑮ ⑲	26 ⑭	27 ⑩ ⑲	28 ⑮	29 ⑪	30 ⑪	
各種教室	BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 AA19:20~20:20	R-EX14:00~14:30	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	FS10:00~11:00 SA14:00~15:00	
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。