

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 6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	
4				5		6		7		8		9		10	
										1		2		3	
										かんたんエアロ 13:20~13:50		初級エアロ		バランスボールEX 13:45~14:45	
										かんたん筋トレ 14:00~14:50		14:00~15:00			
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55				初級エアロ		かんたんエアロ 13:20~13:50		休館日		リズムEX 13:30~13:50		パワーエアロ		フェルテンクライス メソッド 9:40~10:55	
バランスボールEX 13:45~14:45				9:10~10:00 10:05~10:55		かんたん筋トレ 14:00~14:50				ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00		13:30~14:45		中級エアロ 13:30~14:45	
11				12		13		14		15		16		17	
かんたんエアロ 9:20~9:50				初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		リズムEX 13:30~13:50		ローラーEX 10:00~10:30		バランスボールEX 13:45~14:45		フェルテンクライス メソッド 10:00~11:00		B-コンディショニング (腰) 10:00~11:00	
かんたん筋トレ 10:00~10:50								中級エアロ 19:20~20:20				かんたんエアロ 13:20~13:50		パワートレーニング 17:30~18:45	
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55				中級エアロ 19:20~20:20		ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00						かんたん筋トレ 14:00~14:50			
18				19		20		21		22		23		24	
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55				中級エアロ 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		リズムEX 13:30~13:50		中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	
バランスボールEX 13:45~14:45				ローラーEX 20:15~20:45						パワーエアロ 19:20~20:35		ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00		パワートレーニング 19:10~20:25	
25				26		27		28		29		30			
かんたんエアロ 9:20~9:50				中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		ローラーEX		バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55		リズムEX 13:30~13:50		フェルテンクライス ストレッチ 10:00~11:00			
かんたん筋トレ 10:00~10:50								中級エアロ 19:20~20:20				初級エアロ 14:00~15:00			
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55				上級エアロ 19:20~20:20		14:00~14:30				ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00					

体力測定会開催 6/1~6/15

- ★対象 トレーニングルーム(TR)講習会受講済の方
- ★時間 約 30 分程度で終了
- ★料金 TR利用料金(別途料金はかかりません)
- ★受付 別紙にてご確認ください



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。

- …… 午前の教室
- …… 午後の教室
- …… 夜の教室

STRETCH AND AEROBICS CLASSES
Training room
JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				BA 13:20~13:50	SA 14:00~15:00	BE 13:45~14:45
				LP 14:00~14:50		
4	5	6	7	8	9	10
MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55	SA 9:10~10:00 10:05~10:55	BA 13:20~13:50	CLOSED	RE 13:30~13:50	PA 13:30~14:45	F 9:40~10:55
BE 13:45~14:45		LP 14:00~14:50		SL 14:00~15:00		MA 19:20~20:20
11	12	13		14		15
BA 9:20~9:50 LP 10:00~10:50	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55	RE 13:30~13:50	R-EX 10:00~10:30	BE 13:45~14:45	F 10:00~11:00	B(B) 10:00~11:00
AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	MA 19:20~20:20	SL 14:00~15:00	MA 19:20~20:20		BA 13:20~13:50	P 17:30~18:45
18	19	20	21		22	
MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55	BE 13:45~14:45	CLOSED	SA 13:10~14:00 SA 14:05~14:55	RE 13:30~13:50	MA 13:10~14:00 MA 14:05~14:55
BE 13:45~14:45	R-EX 20:15~20:45			PA 19:20~20:35	SL 14:00~15:00	P 19:10~20:25
25	26	27		28	29	30
BA 9:20~9:50 LP 10:00~10:50	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55	R-EX 14:00~14:30	BE 9:15~10:00 BE 10:10~10:55	RE 13:30~13:50	FS 10:00~11:00	
AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	AA 19:20~20:20		MA 19:20~20:20	SL 14:00~15:00	SA 14:00~15:00	

- F Felden Crisis Method (35 members)
- FS Felden Crisis Method Stretch (35 members)
- B Body Conditioning (Prevention of stiff back or shoulder) (30 members)
- R-EX Roller Exercise (30 members)
- BE Balance ball Exercise (20 members)
- SL Stretch and Light exercises (20 members)
- LP Light Power Training(24 members)
- P Power Training(20 members)
- BA Beginner Aerobics (24 members)
- SA Soft Aerobics (20 members)
- MA Middle Aerobics (20 members)
- AA Active Aerobics (20 members)
- PA Power Aerobics (20 members)
- RE Rhythm Exercise (free)
- Slack Line (15 members)

☆How to join in a class

1. Eligibility Members of training room
2. Payment Free of charge
3. Reception time 10 minutes before
4. Reception place Counter of training room



