

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 7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
						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
2	3	4	5	6	7	8
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	初級エアロ 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	休館日	バランスボールEX 13:45~14:45 パワーエアロ 19:20~20:35	リズムEX 13:30~13:50 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	B-コンディショニング (肩) 10:00~11:00 パワーエアロ 13:30~14:45
9	10	11	12	13	14	15
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 上級エアロ 19:20~20:20	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	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	リズムEX 13:30~13:50 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	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	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 ローラーEX 14:00~14:30
16	17	18	19	20	21	22
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	上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	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	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 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 パワーエアロ 13:30~14:45	ローラーEX 10:00~10:30 パワートレーニング 19:10~20:25
23	24	25	26	27	28	29
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 ローラーEX 20:15~20:45	リズムEX 13:30~13:50 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	かんたんエアロ 9:20~9:50 かんたん筋トレ 10:00~10:50 スラックライン 教室 19:30~20:45	バランスボールEX 13:45~14:45	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00 初級エアロ 14:00~15:00	パワートレーニング 17:30~18:45
30	31	 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。				
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 19:20~20:20					

- …… 午前の教室
- …… 午後の教室
- …… 夜の教室