

トレーニングルーム カレンダー(7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:パワーエアロビクス

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 ①9:45~12:15 ②13:45~16:15 (0歳6ヶ月~1歳未満)

③9:45~12:15 ☆③9:30~16:15 (満1歳以上就学前) ④13:45~16:15 (満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
講習会							1 ⑮ ⑲
各種教室							F9:40~10:55 MA13:30~14:45
託児							☆③
講習会	2 ⑪	3 ⑪	4 ⑭ ⑲	5 休館日	6 ⑮	7 ⑪	8 ⑩ ⑲
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50		BE13:45~14:45 PA19:20~20:35	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	肩10:00~11:00 PA13:30~14:45
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	9 ⑭ ⑲	10 ⑭	11 ⑩	12 ⑭	13 ⑩	14 ⑲	15 ⑮
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 AA19:20~20:20	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	F10:00~11:00 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 R-EX14:00~14:30
託児	☆③	①	③	③	③	③ ④	☆③
講習会	16 ⑩ ⑲	17 ⑪	18 ⑮ ⑲	19 休館日	20 ⑩	21 ⑮	22 ⑪
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BE13:45~14:45		BA13:20~13:50 LP14:00~14:50 MA19:20~20:20	RE9:30~9:50 SL10:00~11:00 PA13:30~14:45	R-EX10:00~10:30 P19:10~20:25
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	23 ⑮ ⑲	24 ⑲	25 ⑪	26 ⑪	27 ⑮	28 ⑪	29 ⑮ 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 R-EX20:15~20:45	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	BA9:20~9:50 LP10:00~10:50 SC19:30~20:45	BE13:45~14:45	FS10:00~11:00 SA14:00~15:00	P17:30~18:45
託児	☆③	①	③	③	③	③ ④	-
講習会	30 ⑪	31 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 MA19:20~20:20					
託児	-	①					

- ・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。