

# トレーニングルーム カレンダー(9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 :①9:45~12:15 ②13:45~16:15 (0歳6ヶ月~1歳未満)

: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						⑪	⑭
各種教室						F10:00~11:00 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	肩10:00~11:00 P17:30~18:45
託児						③ ④	※③
講習会	⑪ ⑲	⑭	⑭ ⑲		⑩	⑮	⑩ ⑲
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 AA19:20~20:20	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	RE9:55~10:55 PA13:30~14:45	R-EX10:00~10:30 MA13:30~14:45
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	⑭ ⑲	⑪	⑪ ⑲	⑩	⑲	⑭	⑮
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	FS10:00~11:00 SA14:00~15:00	PA13:30~14:45
託児	※③	①	③	③	③	③ ④	※③
講習会	⑩ ⑲	⑭	⑮		⑮	⑲	⑪ ⑲
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 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	R-EX10:00~10:30 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	⑮	⑲	⑩ ⑲	⑭	⑩	⑩	⑮ ⑲
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	SC19:30~20:45	BE13:45~14:45	BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	F9:40~10:55 P17:30~18:45
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。