

浦安市総合体育館

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

体力測定会開催 9/1~9/15

- ★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