

トレーニングルーム カレンダー(10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) BY:かんたんヨガ

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

託児2 :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		⑮	⑭		⑩	⑲	⑩
各種教室		MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 PA19:20～20:35	BE13:45～14:45	休館日	BA13:15～13:45 LP14:00～14:50 MA19:20～20:20	F10:00～11:00 RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	MA13:30～14:45
託児		①④	③		③	③	※③
講習会	⑰	⑪	⑲	⑩	⑭	⑪	⑮
各種教室	MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55	BY13:10～14:00 BY14:05～14:55	BE9:15～10:00 BE10:10～10:55 MA19:20～20:20	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00 AA19:20～20:20	BA13:15～13:45 LP14:00～14:50	F9:40～10:55 P17:30～18:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
講習会	⑩	⑲	⑮		⑩	⑭	⑪
各種教室	BA9:15～9:45 LP10:00～10:50 AA13:10～14:00 AA14:05～14:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55	LP13:10～14:00 R-EX14:10～14:40	休館日	BE13:45～14:45 PA19:20～20:35	FS10:00～11:00 SA13:10～14:00 SA14:05～14:55	AA13:10～14:00 AA14:05～14:55 P19:10～20:25
託児	※③	①④	③		③	③	※③
講習会	⑮	⑭	⑪	⑩	⑲	⑮	⑲
各種教室	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 BE13:45～14:45	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55 AA19:20～20:20	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	BY9:10～10:00 BY10:05～10:55 MA19:20～20:20	SA13:10～14:00 SA14:05～14:55	BE9:55～10:55	SA13:30～14:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
講習会	⑪	⑭	⑲	⑭			
各種教室	BA9:15～9:45 LP10:00～10:50 AA13:10～14:00 AA14:05～14:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 BY19:20～20:20	R-EX14:00～14:30	RE9:25～9:45 SL10:00～11:00			
託児	※③	①④	③	③			

☆・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。