

# トレーニングルーム カレンダー(11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					⑩	⑲	⑭
各種教室					BY13:45～14:45 MA19:20～20:20	F10:00～11:00 BA13:15～13:45 LP14:00～14:50	腰10:00～11:00 MA13:30～14:45
託児					③	③	※③
講習会	⑮	⑩	⑲		⑪	⑮	⑪
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	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	休館日	LP13:10～14:00 R-EX14:10～14:40 PA19:20～20:35	SA13:10～14:00 SA14:05～14:55	F9:40～10:55 BE13:45～14:45
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	⑩	⑲	⑭	⑪	⑭	⑮	⑪
各種教室	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55	BE13:45～14:45	BY9:55～10:55 MA19:20～20:20	SA13:10～14:00 SA14:05～14:55 AA19:20～20:20	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	P13:30～14:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	※③
講習会	⑲	⑭	⑩		⑲	⑩	⑮
各種教室	BA9:15～9:45 LP10:00～10:50 MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55 PA19:20～20:35	BA13:15～13:45 LP14:00～14:50	休館日	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	BE9:55～10:55 SA13:30～14:45
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	⑪	⑭	⑪	⑮	⑭	⑲	
各種教室	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 BY19:20～20:20	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55	AA19:20～20:20	BE13:45～14:45 MA19:20～20:20	FS10:00～11:00 R-EX14:00～14:30	
託児	※③	①④	③	③	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。