

トレーニングルーム カレンダー(12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:パワーエアロピクス

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							1 ⑩
各種教室							MA13:30～14:45
託児							※③
講習会	2 ⑮	3 ⑩	4 ⑲	5 休館日	6 ⑩	7 ⑭	8 ⑮
各種教室	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55 R-EX20:15～20:45	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 RE13:25～13:45 SL14:00～15:00		BE13:45～14:45 BY19:20～20:20	F10:00～11:00	肩10:00～11:00 P19:10～20:25
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	9 ⑲	10 ⑭	11 ⑪	12 ⑭	13 ⑲	14 ⑮	15 ⑪
各種教室	AA13:10～14:00 AA14:05～14:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 BE19:20～20:20	BE13:45～14:45	MA19:20～20:20	RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	BA9:15～9:45 LP10:00～10:50	F9:40～10:55 P17:30～18:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	※③
講習会	16 ⑭	17 ⑲	18 ⑪	19 休館日	20 ⑮	21 ⑩	22 ⑲
各種教室	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55 BE13:45～14:45	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55 PA19:20～20:35	SA9:10～10:00 SA10:05～10:55 LP13:10～14:00 R-EX14:10～14:40		BY13:45～14:45 MA19:20～20:20	FS10:00～11:00 RE13:25～13:45 SL14:00～15:00	SA13:10～14:00 SA14:05～14:55
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	23 ⑪	24 ⑮	25 ⑭	26 ⑪	27 ⑩	28 ⑲	29 -
各種教室	MA13:10～14:00 MA14:05～14:55	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55	RE9:25～9:45 SL10:00～11:00	BE9:15～10:00 BE10:10～10:55	BA13:15～13:45 LP14:00～14:50 AA19:20～20:20	BY9:55～10:55 SA13:10～14:00 SA14:05～14:55	MA9:10～10:00 MA10:05～10:55
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
講習会	30 -	31 年末年始 休館日					
各種教室	AA9:10～10:00 AA10:05～10:55	12月31日(月) ～ 1月4日(金)					
託児	-						

☆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。