

浦安市総合体育館
トレーニングルーム12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
臨時開館 平成30年12月29日(土)、30日(日) 開館時間：9時～17時						1  中級エアロ 13:30～14:45
年末年始 休館日 平成30年12月31日(月) 平成31年1月1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)						
2	3	4	5	6	7	8
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 ローラーEX 20:15～20:45	中級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55 リズムEX 13:25～13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00～15:00	休館日	バランスボールEX 13:45～14:45 かんたんヨガ 19:20～20:20	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 (高) 10:00～11:00 パワートレーニング 19:10～20:25
9	10	11	12	13	14	15
上級エアロ 13:10～14:00 14:05～14:55	中級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55	バランスボールEX 13:45～14:45	 中級エアロ 19:20～20:20	リズムEX 13:25～13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00～15:00	かんたんエアロ 9:15～9:45 かんたん筋トシ 10:00～10:50	フェルデンクライス メソッド 9:40～10:55 パワートレーニング 17:30～18:45
16	17	18	19	20	21	22
上級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55 バランスボールEX 13:45～14:45	中級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55 パワーエアロ 19:20～20:35	初級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55 かんたん筋トシ 13:10～14:00 ローラーEX 14:10～14:40	休館日	かんたんヨガ 13:45～14:45 中級エアロ 19:20～20:20	フェルデンクライス ストレッチ 10:00～11:00 リズムEX 13:25～13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00～15:00	初級エアロ 13:10～14:00 14:05～14:55
23	24	25	26	27	28	29
中級エアロ 13:10～14:00 14:05～14:55	上級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55	リズムEX 9:25～9:45 ストレッチ&ライトEX 10:00～11:00	バランスボールEX 9:15～10:00 10:10～10:55	かんたんエアロ 13:15～13:45 かんたん筋トシ 14:00～14:50 上級エアロ 19:20～20:20	かんたんヨガ 9:55～10:55 初級エアロ 13:10～14:00 14:05～14:55	中級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55
30	 <ul style="list-style-type: none"> ● …… 午前の教室 ● …… 午後の教室 ● …… 夜の教室 					
上級エアロ 9:10～10:00 10:05～10:55						