

# トレーニングルーム カレンダー(1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) SC:スラックライン教室

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 ※③9:30~12:15 ④13:45~16:15(満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
講習会						⑮	⑲
各種教室	<b>年始休館 1月1日~1月4日</b>					SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	腰10:00~11:00 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55
託児						③ ④	※③
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
講習会	⑮	⑲	⑲	⑭	⑩	⑪	⑮
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:20~13:50 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	BE13:45~14:45	RE9:25~9:45 SL10:00~11:00 MA19:20~20:20	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 PA19:20~20:35	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	MA13:30~14:45 P17:30~18:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
講習会	⑩	⑲	⑭	<b>休館日</b>		⑮	⑩
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50			RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 AA19:20~20:20	R-EX10:00~10:30 PA13:30~14:45 F9:40~10:55 P19:10~20:25
託児	※③	①	③			③ ④	※③
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
講習会	⑭	⑮	⑪	⑩	⑲	⑮	⑲
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BE19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	SC19:30~20:45	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	FS10:00~11:00 BE13:45~14:45	PA13:30~14:45
託児	-	①	③	③	③	③ ④	-
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
講習会	⑪	⑭	⑮	⑲			
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20			
託児	※③	①	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。