

浦安市総合体育館

トレーニングルーム1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
(RE・ローラ-EX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ことがございますので、ご了承ください。



明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

1月5日(木)より通常閉館となります。
皆様のご来場、心よりお待ちしております。



- … 午前の教室
- … 午後の教室
- … 夜の教室

5	6
初級エアロ	B-コンディショニング (腰) 10:00~11:00
13:10~14:00 14:05~14:55	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55

7	8	9	10	11	12	13
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	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	リズムEX 9:25~9:45 ストレッチ&ライトEX 10:00~11:00	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	かんたんエアロ 13:15~13:45	中級エアロ 13:30~14:45
かんたんエアロ 13:20~13:50 かんたん筋トレ 14:00~14:50	ローラ-EX 20:15~20:45		中級エアロ 19:20~20:20	パワーエアロ 19:20~20:35	かんたん筋トレ 14:00~14:50	パワートレーニング 17:30~18:45
14	15	16	17	18	19	20
バランスボールEX 9:55~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	休館日	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	ローラ-EX 10:00~10:30	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	9:10~10:00 10:05~10:55	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50		上級エアロ 19:20~20:20	パワーエアロ 13:30~14:45	パワートレーニング 19:10~20:25
21	22	23	24	25	26	27
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	リズムEX 13:25~13:45	スラックライン 教室 19:30~20:45	かんたんエアロ 13:15~13:45	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00	パワーエアロ 13:30~14:45
	バランスボールEX 19:20~20:20	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00		かんたん筋トレ 14:00~14:50	バランスボールEX 13:45~14:45	
28	29	30	31	ボクサーマークのときは 格闘技系の動きを取り入 れます。		
バランスボールEX 9:55~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55 中級エアロ 19:20~20:20			