

トレーニングルーム カレンダー(2月)

○表の見方

講習会 ⑩10:00~11:00 ⑪11:00~12:00 ⑭14:00~15:00 ⑮15:00~16:00 ⑰19:00~20:00

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					1 ⑰	2 ⑮	3 ⑪
各種教室					RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	R-EX10:00~10:30 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	F9:40~10:55 MA13:30~14:45
託児					③	③ ④	※③
講習会	4	5 ⑩	6 ⑮	7	8 ⑩	9 ⑰	10 ⑭
各種教室	東京ベイ 浦安シティ マラソン大会 15時より開館	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 AA19:20~20:20	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BE13:45~14:45	休館日	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50 MA19:20~20:20	FS10:00~11:00 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	PA13:30~14:45
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	11 ⑪	12 ⑭	13 ⑮	14 ⑪	15 ⑰	16 ⑭	17 ⑩
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	R-EX10:00~10:30 MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE9:55~10:55 PA13:30~14:45	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 P17:30~18:45
託児	※③	①	③	③	③	③ ④	※③
講習会	18 ⑮	19 ⑪	20 ⑰	21	22 ⑮	23 ⑩	24 ⑰
各種教室	BA9:15~9:45 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BE19:20~20:20	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	休館日	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 PA19:20~20:35	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	R-EX14:00~14:30 P19:10~20:25
託児	-	①	③		③	③ ④	-
講習会	25 ⑭	26 ⑰	27 ⑪	28 ⑮			
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 SC19:30~20:45			
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。