

浦安市総合体育館 トレーニングルーム2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
<p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</p>				1	2	3
				リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	ローラーEX 10:00~10:30 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	フェルテンクライス メソッド 9:40~10:55 中級エアロ 13:30~14:45
4	5	6	7	8	9	10
東京ベイ 浦安シティ マラソン大会 15時より開館	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 上級エアロ 19:20~20:20	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 バランスボールEX 13:45~14:45	休館日	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50 中級エアロ 19:20~20:20	フェルテンクライス 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	パワーエアロ 13:30~14:45
11	12	13	14	15	16	17
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	上級エアロ 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	ローラーEX 10:00~10:30 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	バランスボールEX 9:55~10:55 パワーエアロ 13:30~14:45	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 パートトレーニング 17:30~18:45
18	19	20	21	22	23	24
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50 上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 バランスボールEX 19:20~20:20	中級エアロ 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	休館日	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 パワーエアロ 19:20~20:35	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	ローラーEX 14:00~14:30 パートトレーニング 19:10~20:25
25	26	27	28			
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	初級エアロ 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	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55 スラックライン 教室 19:30~20:45			



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。

～開館時間変更のお知らせ～

『東京ベイ浦安シティーマラソン』の為
2/4(日)15時 からの開館となります