

トレーニングルーム カレンダー(3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					⑩	⑲	⑪
各種教室					BA13:15~13:45 LP14:00~14:50 AA19:20~20:20	BE9:55~10:55 SA14:00~15:00	F9:40~10:55 PA13:30~14:45
託児					③(TR利用のみ)	③④(TR利用のみ)	※③
講習会	⑭	⑪	⑲				⑮
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE19:20~20:20	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	休館日	マシン入れ替えのため 休室となります		MA13:10~14:00 MA14:05~14:55 P19:10~20:25
託児	-	①	③		③(プール利用のみ)	③④(プール利用のみ)	-
講習会	⑲	⑭	⑩	⑭	⑲	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 AA19:20~20:20	R-EX14:00~14:30	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	F10:00~11:00 PA13:30~14:45	肩10:00~11:00 SA13:10~14:00 SA14:05~14:55
託児	※③	①	③	③	③	③④	※③
講習会	⑪	⑲	⑮	⑩	⑮	⑪	⑲
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 MA19:20~20:20	FS10:00~11:00 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	BE13:45~14:45
託児	-	①	③	③	③	③④	-
講習会	⑮	⑩	⑲	⑪	⑩	⑲	⑭
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 MA19:20~20:20	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	R-EX10:00~10:30 BE19:20~20:20	BE13:45~14:45 PA19:20~20:35	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	P17:30~18:45
託児	※③	①	③	③	③	③④	-

☆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。