

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 3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
				1	2	3
				かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	バランスボールEX 9:55~10:55	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55
				上級エアロ 19:20~20:20	初級エアロ 14:00~15:00	パワーエアロ 13:30~14:45
4	5	6	7	8	9	10
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	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	休館日	マシン入れ替えの為 終日休室となります		中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55
かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	バランスボールEX 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			パワートレーニング 19:10~20:25	
11	12	13	14	15	16	17
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	ローラーEX 14:00~14:30	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	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00 パワーエアロ 13:30~14:45	B-コンディショニング (高) 10:00~11:00 初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	上級エアロ 19:20~20:20					
18	19	20	21	22	23	24
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	中級エアロ 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	上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 中級エアロ 19:20~20:20	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	バランスボールEX 13:45~14:45
25	26	27	28	29	30	31
バランスボールEX 9:55~10:55 中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 中級エアロ 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	ローラーEX 10:00~10:30 バランスボールEX 19:20~20:20	バランスボールEX 13:45~14:45 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	パワートレーニング 17:30~18:45

体力測定会開催 3/18~3/31

- ★対象 トレーニングルーム(TR)講習会受講済の方
- ★時間 約 30 分程度で終了
- ★料金 TR利用料金(別途料金はかかりません)
- ★受付 別紙にてご確認ください



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。

- …… 午前の教室
- …… 午後の教室
- …… 夜の教室