

トレーニングルーム カレンダー(4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) **BY:**かんたんヨガ

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:**パワーエアロビクス

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 ①9:45~12:15 ②13:45~16:15 (0歳6ヶ月~1歳未満)

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
	1	2	3	4	5	6	7
講習会	⑩	⑲	⑮		⑩	⑮	⑭
各種教室	BA9:15~9:45 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	休館日	BE13:45~14:45 R-EX20:15~20:45	F10:00~11:00 SA14:00~15:00	腰10:00~11:00 MA13:30~14:45
託児	-	①④	③		③	③	※③
	8	9	10	11	12	13	14
講習会	⑲	⑭	⑪	⑭	⑲	⑩	⑪
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	BE13:45~14:45	MA19:20~20:20	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	F9:40~10:55 P17:30~18:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
	15	16	17	18	19	20	21
講習会	⑮	⑩	⑲		⑪	⑭	⑲
各種教室	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	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 AA19:20~20:20	FS10:00~11:00 BE13:45~14:45	PA13:30~14:45
託児	-	①④	③		③	③	※③
	22	23	24	25	26	27	28
講習会	⑪	⑲	⑮	⑪	⑮	⑲	⑩
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	R-EX10:00~10:30 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BY9:10~10:00 BY10:05~10:55 MA19:20~20:20	SA13:10~14:00 SA14:05~10:55 PA19:20~20:35	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	P13:30~14:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
	29	30					
講習会	⑭	⑪					
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					
託児	-	①④					

☆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。