

浦安市総合体育館

トレーニングルーム4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>新教室「かんたんヨガ」</p> <p>ヨガの呼吸法やポーズで心身のバランスを整えます。初めての方でも、気軽にヨガにトライできる教室です。</p> <p>運動強度 定員 35名 </p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 20px;"> <p>● … 午前の教室</p> <p>● … 午後の教室</p> <p>● … 夜の教室</p> </div> </div>						
1	2	3	4	5	6	7
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	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	休館日	バランスボールEX 13:45~14:45 ローラーEX 20:15~20:45	ローラーEX 10:00~10:30 初級エアロ 14:00~15:00	B-コンディショニング(腰) 10:00~11:00 中級エアロ 13:30~14:45
8	9	10	11	12	13	14
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 ローラーEX 20:15~20:45	バランスボールEX 13:45~14:45	中級エアロ 19:20~20:20	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	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 9:40~10:55 パワートレーニング 17:30~18:45
15	16	17	18	19	20	21
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	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 19:20~20:20	フェルデンクライスストレッチ 10:00~11:00 バランスボールEX 13:45~14:45	パワーエアロ 13:30~14:45
22	23	24	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	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ローラーEX 10:00~10:30 リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	NEW! かんたんヨガ 9:10~10:00 10:05~10:55 中級エアロ 19:20~20:20	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 パワーエアロ 19:20~20:35	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	パワートレーニング 13:30~14:45
29	30	<p>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。</p>				
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					