

# トレーニングルーム カレンダー(5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 :③9:45~12:15 ④13:45~16:15 (満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
講習会			1 ⑪	2	3 ⑮	4 ⑲	5 ⑩
各種教室			MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	休館日	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	F10:00~11:00	肩10:00~11:00 SA13:30~14:45
託児			③		③	③	※③
講習会	6 ⑪	7 ⑭	8 ⑮	9 ⑪	10 ⑲	11 ⑮	12 ⑪
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 PA19:20~20:35	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BY9:10~10:00 BY10:05~10:55 MA19:20~20:20	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	SA13:30~14:30	MA13:30~14:45 P17:30~18:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
講習会	13 ⑮	14 ⑲	15 ⑩	16	17 ⑪	18 ⑲	19 ⑭
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	休館日	BY13:10~14:00 BY14:05~14:55	RE9:25~9:45 SL10:00~11:00	F9:40~10:55 P19:10~20:25
託児	-	①④	③		③	③	※③
講習会	20 ⑭	21 ⑪	22 ⑲	23 ⑩	24 ⑭	25 ⑪	26 ⑲
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	BE13:45~14:45	MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 AA19:20~20:20	FS10:00~11:00 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	PA13:30~14:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
講習会	27 ⑩	28 ⑮	29 ⑭	30 ⑭	31 ⑲		
各種教室	AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BY19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 AA19:20~20:20	SA13:30~14:30		
託児	-	①④	③	③	③		

☆・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。