

浦安市総合体育館

トレーニングルーム5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 | 4 | 5 |
| | | 中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 | 休館日 | 中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 | フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00 | B-コンディショニング (肩) 10:00~11:00 |
| | | バランスボールEX 13:45~14:45 | | 初級エアロ 13:30~14:45 | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| バランスボールEX 9:55~10:55 | 中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 | リズムEX 13:25~13:45 | かんたんヨガ 9:10~10:00 10:05~10:55 | かんたんエアロ 13:15~13:45 | 初級エアロ 13:30~14:30 | 中級エアロ 13:30~14:45 |
| 中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 | パワーエアロ 19:20~20:35 | ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00 | 中級エアロ 19:20~20:20 | かんたん筋トレ 14:00~14:50 | | パワートレーニング 17:30~18:45 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 | 初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 | かんたんエアロ 13:15~13:45 | 休館日 | かんたんヨガ 13:10~14:00 14:05~14:55 | リズムEX 9:25~9:45 | フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55 |
| かんたんエアロ 13:15~13:45 | | かんたん筋トレ 14:00~14:50 | | ストレッチ&ライトEX 10:00~11:00 | パワートレーニング 19:10~20:25 | |
| かんたん筋トレ 14:00~14:50 | | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| バランスボールEX 9:55~10:55 | 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 19:20~20:20 | リズムEX 13:25~13:45 | フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00 | パワーエアロ 13:30~14:45 |
| 中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 | ローラーEX 20:15~20:45 | | | ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00 | 上級エアロ 19:20~20:20 | |
| | | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  <p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</p> | |
| 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 | リズムEX 13:25~13:45 | バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55 | 初級エアロ 13:30~14:30 | | |



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。