

# トレーニングルーム カレンダー(6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 ⑲	2 ⑭
各種教室						BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	腰10:00~11:00 P19:10~20:25
託児						③	※③
講習会	3 ⑮	4 ⑪	5 ⑲	6	7 ⑭	8 ⑪	9 ⑩
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 PA19:20~20:35	BE13:45~14:45	休館日	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50 BY19:20~20:20	F10:00~11:00 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	MA13:30~14:45
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	10 ⑲	11 ⑭	12 ⑩	13 ⑭	14 ⑩	15 ⑮	16 ⑲
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 R-EX20:15~20:45	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BY9:10~10:00 BY10:05~10:55 MA19:20~20:20	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	BE13:45~14:45	F9:40~10:55 SA13:30~14:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	※③
講習会	17 ⑭	18 ⑲	19 ⑮	20	21 ⑪	22 ⑲	23 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	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	休館日	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 PA19:20~20:35	RE13:30~13:50 SL14:00~15:00	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55 P17:30~18:45
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	24 ⑪	25 ⑮	26 ⑭	27 ⑪	28 ⑲	29 ⑩	30 ⑮
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	SA13:30~14:45	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BY13:10~14:00 BY14:05~14:55	R-EX10:00~10:30 PA13:30~14:45
託児	※③	①④	③	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。