



浦安市総合体育館

トレーニングルーム 6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			
												かんたんエアロ 13:15~13:45	B-コンティショニング (腰) 10:00~11:00			
												かんたん筋トレ 14:00~14:50	パートトレーニング 19:10~20:25			
3	4	5	6	7	8	9										
かんたんエアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	バランスボールEX 13:45~14:45	休館日	かんたんエアロ 13:15~13:45	フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00	 中級エアロ 13:30~14:45										
バランスボールEX 13:45~14:45	パワーエアロ 19:20~20:35			かんたん筋トレ 14:00~14:50			リズムEX 13:25~13:45	かんたんヨガ 19:20~20:20	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00							
10	11	12	13	14	15	16										
かんたんエアロ 9:15~9:45	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	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	バランスボールEX 13:45~14:45	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55										
かんたん筋トレ 10:00~10:50							ローラーEX 20:15~20:45	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	中級エアロ 19:20~20:20	初級エアロ 13:30~14:45						
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55																
17	18	19	20	21	22	23										
かんたんエアロ 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	バランスボールEX 13:45~14:45	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55										
バランスボールEX 13:45~14:45							かんたん筋トレ 14:00~14:50	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	初級エアロ 13:30~14:45							
										パートトレーニング 19:10~20:25						
24	25	26	27	28	29	30										
かんたんエアロ 9:15~9:45	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 13:30~14:30	 中級エアロ 19:20~20:20	リズムEX 13:25~13:45	かんたんヨガ 13:10~14:00 14:05~14:55	ローラーEX 10:00~10:30										
かんたん筋トレ 10:00~10:50							バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	パートエアロ 13:30~14:45							
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55																

体力測定会開催 6/1~6/15

- ★対象 トレーニングルーム (TR) 講習会受講済の方
- ★時間 約 30 分程度で終了
- ★料金 TR利用料金 (別途料金はかかりません)
- ★受付 別紙にてご確認ください



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。

- …… 午前の教室
- …… 午後の教室
- …… 夜の教室