

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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
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 かんたん筋トレ 14:00~14:50 かんたんヨガ 19:20~20:20	フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00 リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	中級エアロ 13:30~14:45	かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	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	上級エアロ 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	中級エアロ 19:20~20:20	初級エアロ 13:30~14:45		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
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	かんたん筋トレ 14:00~14:50	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	かんたん筋トレ 14:00~14:50	上級エアロ 19:20~20:20	バランスボールEX 13:45~14:45	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	かんたん筋トレ 14:00~14:50	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	かんたん筋トレ 14:00~14:50	パートトレーニング 17:30~18:45	かんたん筋トレ 14:00~14:50	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
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	かんたん筋トレ 14:00~14:50	休館日	かんたん筋トレ 14:00~14:50	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 13:30~14:30	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 13:30~14:30	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50	かんたん筋トレ 14:00~14:50

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