

トレーニングルーム カレンダー(7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**:パワーエアロビクス

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	⑪	⑲	⑭		⑩	⑮	⑲
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 PA19:20~20:35	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	休館日	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	F10:00~11:00 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	肩10:00~11:00 MA13:30~14:45
託児	-	①④	③		③	③	※③
講習会	⑭	⑩	⑩	⑭	⑲	⑪	⑮
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BY19:20~20:20	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE13:45~14:45	SA9:30~10:45 P17:30~18:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
講習会	⑮	⑪	⑲		⑪	⑮	⑭
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	休館日	BY13:10~14:00 BY14:05~14:55	FS10:00~11:00 SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	R-EX10:00~10:30 P19:10~20:25
託児	-	①④	③		③	③	※③
講習会	⑲	⑭	⑪	⑩	⑭	⑲	⑪
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 R-EX20:15~20:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	BY9:10~10:00 BY10:05~10:55 MA19:20~20:20	BE13:45~14:45	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	F9:40~10:55 PA13:30~14:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
講習会	⑩	⑲	⑭				
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 AA19:20~20:20	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50				
託児	-	①④	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。