

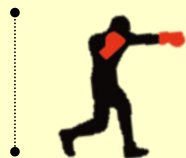
浦安市総合体育館

トレーニングルーム 7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	6	7
バランスボールEX 9:55~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	休館日	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	フェルテンクライス メソッド 10:00~11:00	B-コンティョニング (肩) 10:00~11:00
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	パワーエアロ 19:20~20:35	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00			かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	中級エアロ 13:30~14:45
8	9	10	11	12	13	14
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55	リズムEX 13:25~13:45	バランスボールEX 13:45~14:45	初級エアロ 9:30~10:45
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	9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 19:20~20:20	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00		パワートレーニング 17:30~18:45
15	16	17	18	19	20	21
バランスボールEX 9:55~10:55	上級エアロ	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	休館日	かんたんヨガ 13:10~14:00 14:05~14:55	フェルテンクライス ストレッチ 10:00~11:00	ローラーEX 10:00~10:30
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	9:10~10:00 10:05~10:55	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	パワートレーニング 19:10~20:25
22	23	24	25	26	27	28
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ	かんたんヨガ 9:10~10:00 10:05~10:55	バランスボールEX 13:45~14:45	リズムEX 13:25~13:45	フェルテンクライス 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	ローラーEX 20:15~20:45	9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 19:20~20:20		ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	パワーエアロ 13:30~14:45
29	30	31				
バランスボールEX 9:55~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	かんたんエアロ 13:15~13:45				
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	上級エアロ 19:20~20:20	かんたん筋トレ 14:00~14:50				



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