

トレーニングルーム カレンダー(8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	2	3	4
各種教室				休館日	⑩ RE13:25~13:45 SL 14:00~15:00	⑲ BE13:45~14:45	⑭ 腰10:00~11:00 SA 13:30~14:45
託児					③	③	※③
講習会	5 ⑩	6 ⑲	7 ⑭	8 ⑪	9 ⑮	10 ⑭	11 ⑪
各種教室	AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 PA 19:20~20:35	BE 13:45~14:45	MA 19:20~20:20	BY 13:10~14:00 BY 14:05~14:55	BA 13:15~13:45 LP 14:00~14:50	F 9:40~10:55 P 17:30~18:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
講習会	12 ⑮	13 ⑭	14 ⑩	15	16 ⑲	17 ⑪	18 ⑭
各種教室	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BE 13:45~14:45	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BA 13:15~13:45 LP 14:00~14:50	休館日	BE 13:45~14:45	FS 10:00~11:00 RE 13:25~13:45 SL 14:00~15:00	SA 13:30~14:45 P 19:10~20:25
託児	※③	①④	③		③	③	※③
講習会	19 ⑪	20 ⑩	21 ⑲	22 ⑭	23 ⑮	24 ⑩	25 ⑲
各種教室	BA 9:15~9:45 LP 10:00~10:50 AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BY 19:20~20:20	RE 13:25~13:45 SL 14:00~15:00	BE 9:15~10:00 BE 10:10~10:55	BA 13:15~13:45 LP 14:00~14:50 MA 19:20~20:20	SA 13:10~14:00 SA 14:05~14:56	AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55
託児	-	①④	③	③	③	③	-
講習会	26 ⑭	27 ⑪	28 ⑮	29 ⑩	30 ⑪	31 ⑲	
各種教室	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BE 13:45~14:45	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 R-EX 14:00~14:30	BY 9:10~10:00 BY 10:05~10:55 MA 19:20~20:20	RE 13:25~13:45 SL 14:00~15:00 PA 19:20~20:35	BE 13:45~14:45	
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1、2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。