

浦安市総合体育館  
トレーニングルーム 8月

☆ 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
<p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</p>			休館日	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	バランスボールEX 13:45~14:45	B-コンディショニング(腰) 10:00~11:00 初級エアロ 13:30~14:45
5	6	7	8	9	10	11
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 パワーエアロ 19:20~20:35	バランスボールEX 13:45~14:45	中級エアロ 19:20~20:20	かんたんヨガ 13:10~14:00 14:05~14:55	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	フェルデンクライスメソッド 9:40~10:55 パワートレーニング 17:30~18:45
12	13	14	15	16	17	18
中級エアロ 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 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	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 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 パワートレーニング 19:10~20:25
19	20	21	22	23	24	25
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50 上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 かんたんヨガ 19:20~20:20	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55	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 19:20~20:20	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55
26	27	28	29	30	31	
中級エアロ 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 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 ローラーEX 14:00~14:30	かんたんヨガ 9:10~10:00 10:05~10:55 中級エアロ 19:20~20:20	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00 パワーエアロ 19:20~20:35	バランスボールEX 13:45~14:45	

お知らせ

早朝開館 (8/31まで)

8:00 ~ 21:00

早朝開館期間限定

特別教室を開催します!!

詳細は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。