

トレーニングルーム カレンダー(9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							①
各種教室							⑲ F9:40~10:55
託児							※③
講習会	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
講習会	⑭	⑲	⑮		⑩	⑱	⑪
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 PA19:20~20:35	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BE13:45~14:45	休館日	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 AA19:20~20:20	F10:00~11:00 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BA9:30~10:00 R-EX10:10~10:40 P19:10~20:25
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
講習会	⑩	⑭	⑱	⑪	⑭	⑩	⑮
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 BY19:20~20:20	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	BE13:45~14:45	RE13:25~13:45 LP14:00~14:50	肩10:00~11:00 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55
託児	※③	①④	③	③	③	③	※③
講習会	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒
講習会	⑱	㉑	⑭		⑱	㉑	⑭
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	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 LP13:10~14:00 R-EX14:10~14:40	休館日	BY13:10~14:00 BY14:05~14:55	FS10:00~11:00 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	BE9:55~10:55 MA13:30~14:45
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙
講習会	⑮	⑭	⑩	⑭	⑪	⑱	⑩
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	BY9:10~10:00 BY10:05~10:55 PA19:20~20:35	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 MA19:20~20:20	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	SA9:30~10:45 P17:30~18:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
講習会	㉚						
講習会	⑪						
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50						
託児	-						

☆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。