

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 9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
<p>● …… 午前の教室 ● …… 午後の教室 ● …… 夜の教室</p>  <p>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。</p>						<p>フェルテンクライス ×ノット</p> <p>9:40~10:55</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>上級エアロ</p> <p>9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>パワーエアロ 19:20~20:35</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	休館日	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>フェルテンクライス ×ノット</p> <p>10:00~11:00</p> <p>リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>かんたんエアロ 9:30~10:00</p> <p>ローラーEX 10:10~10:40</p> <p>パワートレーニング 19:10~20:25</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたんヨガ 19:20~20:20</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	 <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p>リズムEX 13:25~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>B-コンディショニング (高)</p> <p>10:00~11:00</p> <p>上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたんエアロ 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたん筋トレ 13:10~14:00</p> <p>ローラーEX 14:10~14:40</p>	休館日	<p>かんたんヨガ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>フェルテンクライス ストレッチ</p> <p>10:00~11:00</p> <p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 13:30~14:45</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>かんたんヨガ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>パワーエアロ 19:20~20:35</p>	<p>リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>かんたんエアロ 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>初級エアロ 9:30~10:45</p> <p>パワートレーニング 17:30~18:45</p>
30	<p>お知らせ 体力測定会開催 9/1~9/15</p> <p>★対象 トレーニングルーム (TR) 講習会受講済の方</p> <p>★時間 約 30 分程度で終了</p> <p>★料金 TR利用料金 (別途料金はかかりません)</p> <p>★受付 別紙にてご確認ください</p>					