



4月

浦安市中央武道館 トレーニングルーム 利用講習会・各種教室・体力測定会 予定表

2019

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55	3 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 19:00~	4 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55 講習会 14:00~	5 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリス"Δ"エクササイズ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 10:00~	6 講習会 14:00~
		7 講習会 10:00~ 体力測定会	8 エアロビクス 9:05~9:55 ボールでエクササイズ 10:05~10:55 エンジョイ筋トレ 11:05~11:55 講習会 14:00~ 体力測定会	9 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55 講習会 14:00~ 体力測定会	10 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 10:00~ 体力測定会	11 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55 講習会 14:00~ 体力測定会
14 体力測定会	15 休館日	16 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55 講習会 19:00~ 体力測定会	17 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 10:00~ 体力測定会	18 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55 体力測定会	19 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリス"Δ"エクササイズ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 14:00~ 体力測定会	20 講習会 10:00~ 体力測定会
21 講習会 14:00~ 体力測定会	22 エアロビクス 9:05~9:55 ボールでエクササイズ 10:05~10:55 エンジョイ筋トレ 11:05~11:55 講習会 10:00~	23 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55 講習会 10:00~	24 じっくりエクササイズ 13:05~13:55 じっくりエクササイズ 14:05~14:55 講習会 14:00~	25 エアロビクス 9:05~9:55 エアロビクス 10:05~10:55 パンチ&キックエアロ 11:05~11:55 簡単エアロ 11:05~11:55 講習会 19:00~	26 おはようストレッチ 9:05~9:55 いすで元気 10:05~10:55 ストレッチとリス"Δ"エクササイズ" 13:05~13:55 バランスボール 14:05~14:55 講習会 19:00~	27 講習会 14:00~
28 講習会 19:00~	29 エアロビクス 9:05~9:55 ボールでエクササイズ 10:05~10:55 エンジョイ筋トレ 11:05~11:55 講習会 10:00~	30 ストレッチとライト筋トレ 9:05~9:55	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>体力測定会について ※ご予約の必要はありません</p> <p>開催期間 4/7(日)~4/21(日) 10:00~20:00 対象 トレーニングルーム利用者講習会を受講済みの方 持ち物 登録証・トレーニングウェア・屋内用シューズ 参加費 市内 160円…大人 70円…高校生・65歳以上の方・障がいをお持ちの方 市外 230円…大人 100円…高校生・65歳以上の方・障がいをお持ちの方 (トレーニングルーム利用料金になります) 参加方法 当日、トレーニングルーム内カウンターにて受付を行いません。 注意事項 当日の体調により、測定種目を制限させていただく 場合がございます。 測定内容 形態測定 血圧・脈拍・身長・体重・体脂肪等 体力測定 バイオテスト・握力・座位体前屈・垂直跳び・ 全身反応時間・上体起こし・閉眼片足立ち</p> </div> 			

講習会・教室の内容につきましては裏面をご覧ください。なお、講習会は1時間程度を予定しております。