

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 6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
 <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>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</p> </div>						1
						<p><b>上級エアロ</b> 13:10~14:00 14:05~14:55</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p><b>中級エアロ</b> 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p><b>初級エアロ</b> 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p><b>上級エアロ</b> 19:20~20:20</p>	<p><b>かんたんエアロ</b> 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	休館日	<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p> <p><b>中級エアロ</b> 19:20~20:20</p>	<p><b>リズムEX</b> 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&amp;ライトEX 14:00~15:00</p>	<p><b>B-コンディショニング (肩)</b> 10:00~11:00</p> <p><b>パワートレーニング</b> 17:30~18:45</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p><b>上級エアロ</b> 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p><b>中級エアロ</b> 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p><b>パワーエアロ</b> 19:20~20:35</p>	<p><b>リズムEX</b> 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&amp;ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55</p> <p><b>中級エアロ</b> 19:20~20:20</p>	<p><b>初級エアロ</b> 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p><b>かんたんエアロ</b> 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p><b>フェルデンクライス メソッド</b> 9:40~10:55</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p><b>かんたんエアロ</b> 9:15~9:45</p> <p><b>かんたん筋トレ</b> 10:00~10:50</p> <p><b>上級エアロ</b> 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p><b>中級エアロ</b> 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p><b>初級エアロ</b> 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	休館日	<p><b>かんたん筋トレ</b> 13:10~14:00</p> <p><b>ローラーEX</b> 14:10~14:40</p>	<p><b>リズムEX</b> 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&amp;ライトEX 14:00~15:00</p>	<p><b>バランスボールEX</b> 9:55~10:55</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p><b>かんたんエアロ</b> 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p><b>初級エアロ</b> 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p><b>中級エアロ</b> 19:20~20:20</p>	<p><b>中級エアロ</b> 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p><b>ローラーEX</b> 10:00~10:30</p> <p><b>パワーエアロ</b> 19:20~20:35</p>	<p><b>リズムEX</b> 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&amp;ライトEX 14:00~15:00</p>	<p><b>フェルデンクライス ストレッチ</b> 10:00~11:00</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p><b>中級エアロ</b> 13:30~14:45</p> <p><b>パワートレーニング</b> 19:10~20:25</p>
30	<p style="text-align: center;"><b>体力測定会</b></p> <p style="text-align: center;"><b>開催</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6/1~6/15</b></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>					
<p><b>中級エアロ</b> 9:10~10:00 10:05~10:55</p>						
<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>						