

# トレーニングルーム カレンダー(1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:**パワーエアロボックス

**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							5 ⑪
各種教室	<b>年始休館 1月1日~1月4日</b>						SA9:10~10:00 SA10:05~10:55
託児							※③
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
講習会	⑩	⑭	⑲	⑭	⑩	⑲	⑩
各種教室	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 PA19:20~20:35	LP13:10~14:00 R-EX14:10~14:40	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	BY13:45~14:45 MA19:20~20:20	F10:00~11:00 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	腰10:00~11:00 P17:30~18:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
講習会	⑲	⑩	⑪		⑲	⑮	⑭
各種教室	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	<b>休館日</b>	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 AA19:20~20:20	BA9:15~9:45 LP10:00~10:50	F9:40~10:55 P19:10~20:25
託児	※③	①④	③		③	③	※③
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
講習会	⑪	⑲	⑮	⑩	⑭	⑪	⑭
各種教室	AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	PA19:20~20:35	LP13:10~14:00 R-EX14:10~14:40 BY19:20~20:20	FS10:00~11:00 BE13:45~14:45	MA13:30~14:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
講習会	⑮	⑭	⑩	⑮	⑲		
各種教室	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 MA19:20~20:20	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	BY9:55~10:55	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55		
託児	※③	①④	③	③	③		

☆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。