

トレーニングルーム カレンダー(5月)

○表の見方

講習会 ⑩10:00~11:00 ⑪11:00~12:00 ⑭14:00~15:00 ⑮15:00~16:00 ⑰19:00~20:00

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)

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				⑭	⑩	⑰	⑩
各種教室				MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 R-EX20:15~20:45	F10:00~11:00 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	腰10:00~11:00 BE13:45~14:45
託児				③	③	③	※③
講習会	⑭	⑪	⑭	⑩	⑰	⑩	⑮
各種教室	AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 MA19:20~20:20	LP13:10~14:00 R-EX14:10~14:40 AA19:20~20:20	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	F9:40~10:55 P17:30~18:45
託児	-	①④	③	③	③	③	-
講習会	⑩	⑰	⑭		⑮	⑪	⑰
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	休館日	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 P19:20~20:35	R-EX10:00~10:30 BE13:45~14:45	MA13:30~14:45
託児	※③	①④	③		③	③	※③
講習会	⑭	⑮	⑪	⑩	⑰	⑭	⑪
各種教室	MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	BE13:45~14:45	RE9:25~9:45 SL10:00~11:00 PA19:20~20:35	SA13:10~14:00 SA14:05~10:55 MA19:20~20:20	LP13:10~14:00 R-EX14:10~14:40	AA13:10~14:00 AA14:05~14:55
託児	-	①④	③	③	③	③	-
講習会	⑩	⑭	⑰	⑮	⑭	⑩	
各種教室	BE13:45~14:45	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 R-EX20:15~20:45	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50 PA19:20~20:35	FS10:00~11:00 SA13:10~14:00 SA14:05~10:55	
託児	※③	①④	③	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。