

浦安市総合体育館
トレーニングルーム5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	2	3	4
<p>● … 午前の教室 ● … 午後の教室 ● … 夜の教室</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>ローラーEX 20:15~20:45</p>	<p>フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00</p> <p>かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>B-コンディショニング (腰) 10:00~11:00</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</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 9:15~10:00 10:10~10:55</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:10~14:40</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>リズムEX 13:25~13:45</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55</p> <p>パワートレーニング 17:30~18:45</p>
12	13	14	15	16	17	18
<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 かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>休館日</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>パワートレーニング 19:20~20:35</p>	<p>ローラーEX 10:00~10:30</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p>中級エアロ 13:30~14:45</p>
19	20	21	22	23	24	25
<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>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	<p>リズムEX 9:25~9:45 ストレッチ&ライトEX 10:00~11:00</p> <p>パワーエアロ 19:20~20:35</p>	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</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>	<p>上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>バランスボールEX 13:45~14:45</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>バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55</p> <p>ローラーEX 20:15~20:45</p>	<p>かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50</p> <p>パワーエアロ 19:20~20:35</p>	<p>フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00</p> <p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</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。