

トレーニングルーム カレンダー(6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)

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							⑰
各種教室							AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55
託児							※③
講習会	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
講習会	⑭	⑩	⑮		⑲	⑭	⑪
各種教室	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BE 13:45~14:45	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55 AA 19:20~20:20	BA 13:15~13:45 LP 14:00~14:50	休館日	BE 13:45~14:45 MA 19:20~20:20	RE 13:25~13:45 SL 14:00~15:00	肩 10:00~11:00 P 17:30~18:45
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
講習会	⑩	⑭	⑲	⑪	⑭	⑩	⑮
各種教室	AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 PA 19:20~20:35	RE 13:25~13:45 SL 14:00~15:00	BE 9:15~10:00 BE 10:10~10:55 MA 19:20~20:20	SA 13:10~14:00 SA 14:05~14:55	BA 13:15~13:45 LP 14:00~14:50	F 9:40~10:55
託児	※③	①④	③	③	③	③	※③
講習会	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒
講習会	⑪	⑲	⑭		⑩	⑲	⑭
各種教室	BA 9:15~9:45 LP 10:00~10:50 AA 13:10~14:00 AA 14:05~14:55	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55	SA 13:10~14:00 SA 14:05~14:55	休館日	LP 13:10~14:00 R-EX 14:10~14:40	RE 13:25~13:45 SL 14:00~15:00	BE 9:55~10:55
託児	-	①④	③		③	③	-
講習会	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙
講習会	⑲	⑮	⑩	⑭	⑪	⑭	⑩
各種教室	BA 13:15~13:45 LP 14:00~14:50	SA 9:10~10:00 SA 10:05~10:55 MA 19:20~20:20	MA 13:10~14:00 MA 14:05~14:55	R-EX 10:00~10:30 PA 19:20~20:35	RE 13:25~13:45 SL 14:00~15:00	FS 10:00~11:00 BE 13:45~14:45	MA 13:30~14:45 P 19:10~20:25
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
講習会	㉚						
講習会	⑭						
各種教室	MA 9:10~10:00 MA 10:05~10:55 BE 13:45~14:45						
託児	-						

☆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。