

トレーニングルーム カレンダー(9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:パワーエアロビクス

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
	1	2	3	4	5	6	7
講習会	⑪	⑭	⑮⑰		⑩⑱	⑩⑭	⑪⑱
各種教室	BE9:55~10:55 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	休館日	BE13:45~14:45 AA19:20~20:20	RE13:10~13:30 SL13:45~14:45	腰10:00~11:00
託児	-	①④	③		③	③	※③
	8	9	10	11	12	13	14
講習会	⑭	⑩⑱	⑪	⑭⑱	⑭	⑮	⑩
各種教室	BA9:15~9:45 LP10:00~10:50 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	R-EX10:00~10:30 SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	BE9:15~10:00 BE10:10~10:55 PA19:20~20:35	RE13:10~13:30 SL13:45~14:45 MA19:20~20:20	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	F9:40~10:55 P17:30~18:45
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
	15	16	17	18	19	20	21
講習会	⑩	⑭	⑩⑱		⑪⑱	⑭⑱	⑩⑮
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55 RE13:10~13:30 SL13:45~14:45	休館日	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50 PA19:20~20:35	BE9:55~10:55 SA13:10~14:00 SA14:05~14:55	MA13:30~14:45 P19:10~20:25
託児	-	①④	③		③	③	※③
	22	23	24	25	26	27	28
講習会	⑱	⑪⑱	⑭	⑩⑱	⑮	⑩	⑭
各種教室	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55 BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	BE9:55~10:55 MA13:10~14:00 MA14:05~14:55	R-EX10:00~10:30 MA19:20~20:20	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 P19:20~20:35	FS10:00~11:00 RE13:10~13:30 SL13:45~14:45	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55
託児	※③	①④	③	③	③	③	-
	29	30					
講習会	⑭	⑪⑭					
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55					
託児	-	①④					

☆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。