

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 9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 |
|--|---|---|---|--|--|---|
| <p>体力測定会開催 9/1~9/15</p> <p>★対象 トレーニングルーム (TR) 講習会受講済の方</p> <p>★時間 約 30 分程度で終了</p> <p>★料金 TR利用料金 (別途料金はかかりません)</p> <p>★受付 別紙にてご確認ください</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>栄養相談とコラボ! ※詳細は予定表をご確認ください。</p> </div>  | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>上級エアロ 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>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたんエアロ 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p> | 休館日 | <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p> | <p>リズムEX 13:10~13:30</p> <p>ストレッチ&ライトEX 13:45~14:45</p> | <p>B-コンディショニング (腰) 10:00~11:00</p> |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| <p>かんたんエアロ 9:15~9:45</p> <p>かんたん筋トレ 10:00~10:50</p> <p>中級エアロ 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>ローラーEX 10:00~10:30</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>パワーエアロ 19:20~20:35</p> | <p>リズムEX 13:10~13:30</p> <p>ストレッチ&ライトEX 13:45~14:45</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p> | <p>かんたんエアロ 13:15~13:45</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</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> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p> | <p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> | <p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>リズムEX 13:10~13:30</p> <p>ストレッチ&ライトEX 13:45~14:45</p> | 休館日 | <p>かんたんエアロ 13:15~13:45</p> <p>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>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p> | <p>中級エアロ 13:30~14:45</p> <p>パワートレーニング 19:10~20:25</p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <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</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p> | <p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> | <p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p> | <p>ローラーEX 10:00~10:30</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p> | <p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p> <p>パワートレーニング 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>リズムEX 13:10~13:30</p> <p>ストレッチ&ライトEX 13:45~14:45</p> | <p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p> |
| 29 | 30 |  <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。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>● …… 午前の教室</p> <p>● …… 午後の教室</p> <p>● …… 夜の教室</p> </div> | | | | |