

浦安市総合体育館

トレーニングルーム11月

☆ 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
				かんたんヨガ 13:45~14:45	フェルデンクライス メソッド 10:00~11:00	B-コンディショニング (腰) 10:00~11:00
				中級エアロ 19:20~20:20	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	 中級エアロ 13:30~14:45
4	5	6	7	8	9	10
バランスボールEX 9:55~10:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	リズムEX 13:25~13:45	休館日	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:10~14:40	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	フェルデンクライス メソッド 9:40~10:55
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	ローラーEX 20:15~20:45	ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00		パワーエアロ 19:20~20:35		バランスボールEX 13:45~14:45
11	12	13	14	15	16	17
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	バランスボールEX 13:45~14:45	かんたんヨガ 9:55~10:55  中級エアロ 19:20~20:20	初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55 上級エアロ 19:20~20:20	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	パワートレーニング 13:30~14:45
18	19	20	21	22	23	24
かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	かんたんエアロ 13:15~13:45	休館日	リズムEX 13:25~13:45 ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00	中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	バランスボールEX 9:55~10:55
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	パワーエアロ 19:20~20:35	かんたん筋トレ 14:00~14:50		初級エアロ 13:30~14:45		
25	26	27	28	29	30	
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55 かんたんヨガ 19:20~20:20	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	上級エアロ 19:20~20:20	バランスボールEX 13:45~14:45 中級エアロ 19:20~20:20	フェルデンクライス ストレッチ 10:00~11:00 ローラーEX 14:00~14:30	



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。



- …… 午前の教室
- …… 午後の教室
- …… 夜の教室