11月 浦安市中央武道館 トレーニングルーム 利用講習会・各種事業 予定表 2025

	P	,1,	-Jレ	+	☆	+
	月	火	水	木	金	土
	*					1
* ^ 1	 					太極拳コース
300 (1) 300 (1) 300 (1)	*		<u>"</u>	A T	*	13:15~14:45
**	<u> </u>		*			講習会14:00
2	3	4.	5	6	7	8
☆わんぱくパーク	パンチ&キックエアロ	-	ゆるストレッチ	エアロビクス		太極拳コース
①14:05~14:50	9:00~9:50	9:00~9:50	9:00~9:50	①9:00~9:50	①9:00~9:50	13:15~14:45
②15:05~15:50		チェアエクササイズ	シニアいきいき体操	②10:00~10:50	②10:00~10:50	
☆ ちびっこダンスダンス コース		10:00~10:50 ヨガ体 操	10:00~10:50			
13:30~14:45		13:15~14:30				
講習会14:00	講習会10:00	講習会14:00		講習会14:00	講習会19:00	
9	10	11	12	13	14	15
⇒わんぱくパーク	青空体操	ェェ マイペース筋トレ	」 ゆるストレッチ	エアロビクス		太極拳コース
①14:05~14:50	9:00~9:30	9:00~9:50	9:00~9:50	①9:00~9:50	①9:00~9:50	13:15~14:45
_	(悪天の場合は武道館にて朝		シニアいきいき体操	②10:00~10:50	②10:00~10:50	
☆ちびっこダンスダンス	のすこやか体操9:00~9:30)		10:00~10:50			
コース 13:30~14:45		ヨガ体操 13:15~14:30				
20.00 20						
講習会10:00		講習会19:00		講習会14:00		
16	17	18	19	20	24	22
1		10	19	20	21	22
☆わんぱくパーク		マイペース筋トレ	ゆるストレッチ	エアロビクス	入門エアロ	22
開催中止		マイペース筋トレ 9:00~9:50	ゆるストレッチ 9:00~9:50	エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50	22
	休館日	マイペース筋トレ	ゆるストレッチ	エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ	22
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス	休館日	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50	22
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース	休館日	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50	22
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース	休館日	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00	休館日	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ 9:00∼9:50 シニアいきいき体操 10:00∼10:50	エアロビクス ①9:00〜9:50 ②10:00〜10:50	入門エアロ ①9:00〜9:50 ②10:00〜10:50	
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45	休館日	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50	休館日 24 in浦安公園 青空体操 9:00~9:30	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50	ゆるストレッチ9:00~9:50シニアいきいき体操10:00~10:50講習会10:0026ゆるストレッチ9:00~9:50	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50	休館日 24 in浦安公園 青空体操 9:00~9:30 (應天の場合は武道館にて朝	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00 26 ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50	(木館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ9:00~9:50シニアいきいき体操10:00~10:50講習会10:0026ゆるストレッチ9:00~9:50	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 ☆ちびっこダンスダンス	(木館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00 26 ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 ☆ちびっこダンスダンス コース	(木館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本館日) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00 26 ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会14:00	休館日 (休館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本語の場合は、本道館にて朝のすごやか体操9:00~9:30)	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00 26 ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45	休館日 (休館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本語の場合は、本道館にて朝のすごやか体操9:00~9:30)	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00 26 ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会14:00 30	休館日 (休館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本語の場合は、本道館にて朝のすごやか体操9:00~9:30)	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 講習会19:00	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00 26 ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00	講習会14:00
開催中止 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会10:00 23 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 ☆ちびっこダンスダンス コース 13:30~14:45 講習会14:00 30 ☆ゲンキッズ体操	休館日 (休館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本館日 (本語の場合は、本道館にて朝のすごやか体操9:00~9:30)	マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 25 マイペース筋トレ 9:00~9:50 チェアエクササイズ 10:00~10:50 講習会19:00	ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操 10:00~10:50 講習会10:00 26 ゆるストレッチ 9:00~9:50 シニアいきいき体操	エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00 27 エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50	入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会19:00 28 入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 講習会14:00	講習会14:00

~トレーニングルーム利用講習会について~

〇対 象 高校生相応以上

(当日の注意事項)

〇定 員 各回先着5名 ※定員に満たない場合は、当日受付もいたします。〇体育施設使用者登録証を講習会当日に作成される

〇内 容 形態測定・利用方法と注意事項など

〇開始時間 10:00~/14:00~/19:00~ (1時間程度)

○参加費 •230円

・高校生、65歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方110円 〇遅れる場合や欠席なさる場合は、ご連絡ください。

〇持 ち 物 浦安市体育施設使用者登録証・トレーニングウエア・

屋内用シューズ

〇申 込 み 電話又は1F事務所窓口にて申込み

お持ちください。障がい者手帳をお持ちの方は、 あわせてご持参ください。

方は身分証明書【免許証、保険証など】を必ず

○妊娠中の方の受講は、ご相談ください。

○運動制限がある場合などは、事前に医師などへ

ご相談ください。

~教室について~※対象は16歳以上です

〇対 象 講習会を受講していない方でもご参加いただけます。

※ご参加には浦安市体育施設使用者登録証の作成をお願いしております。

〇受 付 1階事務所窓口にて開館から受付を行います。

○参加費

 区分
 参加費(1回)

 一般
 200円

 高校生、65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方、 朝のすこやか体操
 100円

〇持 ち 物 浦安市体育施設使用者登録証・トレーニングウエア

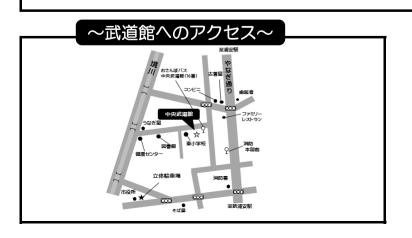
※下記表の【靴】に〇が付いている教室は屋内用シューズをお持ちください。

※登録証をお持ちでない方は、身分証明書(免許証や保険証など)をお持ちください。

教室名	曜日·時間	定員	運動強度	教 室 内 容	靴	
青空体操 in浦安公園	開催日は予定表にて ご確認ください	60名	*	ラジオ体操と補強運動等を取り入れた体操を		
※参加費無料・悪天の場合は朝のすこやか体操	9:00~9:30			青空の下で行います。		
朝のすこやか体操	開催日は予定表にて ご確認ください	50名	*	初めての方でも無理なくできるような体操・筋トレなどを		
※青空体操、パンチ&キック開催日は除く	9:00~9:30	30 -		行います。		
パンチ&キックエアロ	開催日は予定表にて ご確認ください	40名 ★★★	パンチやキック等の動きで全身を動かし、心肺機能の	0		
※青空体操、朝のすこやか体操開催日は除く	9:00~9:50	400	***	向上や身体の引き締めを目指します。	$\lfloor \rfloor$	
マイペース筋トレ	毎週火曜日	50名 ★★	全身のストレッチを行った後、日常生活に必要な筋肉を			
	9:00~9:50	30 -	504 **	中心とした低強度の筋カトレーニングを行います。		
チェアエクササイズ	毎週火曜日	50名 ★~★★	*~**	いすを使って簡単なリズムエクササイズや筋トレ、ストレッチを		
	10:00 ~ 10:50	30 -	A ×~××	行います。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。		
ゆるストレッチ	毎週水曜日	50名 ★	全身のストレッチを行い、運動の効率を高めたり、心身の			
ゆるストレップ	9:00~9:50		リフレッシュ、柔軟性の向上を目指します。			
シニアいきいき体操	毎週水曜日	30名 ★	いすに座って行える簡単な体操や手指の運動を行います。			
フニア VIEVIE M珠	10:00~10:50	300	ζ	ですに注して11人の同半な呼沫で丁ヨの定到で11でより。		
エアロビクス	毎週木曜日	40名	洛 ★★★	音楽に合わせてリズムエクササイズを行います。入門エアロよりも	0	
	①9:00~9:50 ②10:00~10:50	+00		全身を動かすので、十分な運動量を得られます。		
入門エアロ	毎週金曜日	40名	名 ★★	ストレッチと音楽に合わせて簡単なリズムエクササイズを行います。		
	①9:00~9:50 ②10:00~10:50	404		動くことが初めての方でも無理なく参加できます。		

~コースについて<u>~</u>

○コース(予定表に記載の白抜き文字)の詳細は別紙チラシをご参照ください。 ☆は子供対象のコースです。



~お申込みやお問い合わせはこちらまで~

浦安市中央武道館

千葉県浦安市猫実1-18-15 TEL 047-380-2100

https://www.urayasu-zaidan.or.jp/budokan/index.html