

4月

浦安市中央武道館 利用講習会・各種事業

トレーニングルーム 予定表 2026

	月	火	水	木	金	土
<p>体力測定会について (予約不要)</p> <p>開催日時: 4/5(日)~4/19(日) 10:00~20:00</p> <p>対象: トレーニングルーム利用者講習会を受講済みの方</p> <p>持ち物: 登録証・トレーニングウェア・屋内用シューズ</p> <p>参加費: 市内一般230円/減額110円 市外一般340円/減額170円</p> <p>※減額とは高校生、65歳以上、障害者手帳をお持ちの方</p> <p>参加方法: 当日、トレーニングルーム内カウンターにて受付</p> <p>測定内容 形態測定/体力測定</p> <p>※当日の体調により、測定種目を制限させていただく場合もございます</p>			<p>1</p> <p>ゆるストレッチ 9:00~9:50</p> <p>シニアいきいき体操 10:00~10:50</p>	<p>2</p> <p>エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>3</p> <p>入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>4</p>
			講習会10:00	講習会14:00	講習会14:00	講習会19:00
<p>5</p> <p>☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50</p>	<p>6</p> <p>休館日</p>	<p>7</p> <p>マイペース筋トレ 9:00~9:50</p> <p>チェアエクササイズ 10:00~10:50</p>	<p>8</p> <p>ゆるストレッチ 9:00~9:50</p> <p>シニアいきいき体操 10:00~10:50</p>	<p>9</p> <p>エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>10</p> <p>入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>11</p>
体力測定会 講習会14:00		体力測定会 講習会19:00	体力測定会 講習会10:00	体力測定会	体力測定会 講習会14:00	体力測定会
<p>12</p> <p>☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50</p>	<p>13 <small>in浦安公園</small></p> <p>青空体操 9:00~9:30 <small>(悪天の場合は武道館にて朝のすこやか体操9:00~9:30)</small></p>	<p>14</p> <p>マイペース筋トレ 9:00~9:50</p> <p>チェアエクササイズ 10:00~10:50</p>	<p>15</p> <p>ゆるストレッチ 9:00~9:50</p> <p>シニアいきいき体操 10:00~10:50</p>	<p>16</p> <p>エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>17</p> <p>入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>18</p>
体力測定会	体力測定会 講習会14:00	体力測定会	体力測定会 講習会10:00	体力測定会 講習会14:00	体力測定会 講習会19:00	体力測定会
<p>19</p> <p>☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50</p>	<p>20</p> <p>休館日</p>	<p>21</p> <p>マイペース筋トレ 9:00~9:50</p> <p>チェアエクササイズ 10:00~10:50</p>	<p>22</p> <p>ゆるストレッチ 9:00~9:50</p> <p>シニアいきいき体操 10:00~10:50</p>	<p>23</p> <p>エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>24</p> <p>入門エアロ ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>	<p>25</p>
体力測定会 講習会14:00		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
<p>26</p> <p>☆ゲンキッズ体操 13:15~14:15</p>	<p>27 <small>in浦安公園</small></p> <p>青空体操 9:00~9:30 <small>(悪天の場合は武道館にて朝のすこやか体操9:00~9:30)</small></p>	<p>28</p> <p>マイペース筋トレ 9:00~9:50</p> <p>チェアエクササイズ 10:00~10:50</p>	<p>29</p> <p>ゆるストレッチ 9:00~9:50</p> <p>シニアいきいき体操 10:00~10:50</p>	<p>30</p> <p>エアロビクス ①9:00~9:50 ②10:00~10:50</p>		
講習会10:00	講習会14:00	講習会14:00		講習会19:00		

講習会・教室の内容につきましては裏面をご覧ください。なお、講習会は1時間程度を予定しております。

