

浦安市総合体育館
トレーニングルーム5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
 3. 受付場所 … TRカウンター
 4. 実施場所 … 多目的室
- ※スケジュールは予告なく変更になることが
 ございますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	かんたんエアロ 13:15~13:45	サーキット トレーニング 14:00~14:50	B-コンディショニング (肩) 9:45~10:45
5	6	7	8	9	10	11
初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ローラーEX 14:15~14:45	中級エアロ 19:10~20:10	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	バランスボールEX 13:45~14:45
12	13	14	15	16	17	18
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	休館日	バランスボールEX 13:45~14:45	サーキット トレーニング 18:00~18:50	ローラーEX 14:15~14:45
19	20	21	22	23	24	25
初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		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 17:50~18:50	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	バランスボールEX 13:45~14:45	B-コンディショニング(腰) 9:45~10:45 サーキットトレーニング 14:00~14:50
26	27	28	29	30	31	
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	バランスボールEX 13:45~14:45 初級エアロ 17:50~18:50	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	サーキット トレーニング 18:00~18:50	



- … 午前の教室
- … 午後の教室
- … 夜の教室



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。

教室の内容は各ページをご覧ください。