

浦安市総合体育館

トレーニングルーム7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	5
		かんたん筋トレ 13:10~14:00	休館日	初級エアロ 13:45~14:45	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	B-コンディショニング (肩) 9:45~10:45 バランスボール EX 13:45~14:45
		ローラーEX 14:05~14:35				
6	7	8	9	10	11	12
初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	中級エアロ 19:10~20:10	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	ポテココア ヒーリング 14:00~14:50
13	14	15	16	17	18	19
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		初級エアロ 9:45~10:45 バランスボール EX 13:45~14:45	休館日	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	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 18:00~18:50
20	21	22	23	24	25	26
初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	初級エアロ 19:10~20:10	ポテココア ヒーリング 14:00~14:50	バランスボールEX 13:45~14:45	サーキット トレーニング 14:00~14:50
27	28	29	30	31		
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		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	バランスボールEX 13:45~14:45		



- … 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。