

浦安市総合体育館
トレーニングルーム8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
					ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50
3	4	5	6	7	8	9
中級エアロ 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	休館日	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 (肩) 9:45~10:45 サーキット トレーニング 14:00~14:50
10	11	12	13	14	15	16
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	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	 中級エアロ 19:10~20:10	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	バランスボールEX 13:45~14:45
17	18	19	20	21	22	23
上級エアロ 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	休館日	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 18:00~18:50
24	25	26	27	28	29	30
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	初級エアロ 17:50~18:50	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50
31						
初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	 ● .. 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。