

浦安市総合体育館

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