

浦安市総合体育館

トレーニングルーム10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	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	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 18:00~18:50
5	6	7				
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	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	バランスボールEX 13:45~14:45	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50
12	13	14	15	16	17	18
スポーツ フェア	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	休館日	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	B-コンディショニング (腰) 9:45~10:45 バランスボール EX 13:45~14:45
19	20	21		23	24	25
初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		バランスボールEX 13:45~14:45	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	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 13:10~14:00 14:05~14:55		ボテコア ヒーリング 10:00~10:50 初級エアロ 13:45~14:45	初級エアロ 17:50~18:50	バランスボールEX 13:45~14:45	ストレッチ & ライト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。