## 浦安市総合体育館

## トレーニングルーム11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。

<i>tumumumu</i>		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ananananah.			
日	月	火	水	木	金	土
						1
						B-コンティショニング (肩)
						9:45~10:45
						サーキット トレーニング
						14:00~14:50
2	3	4	5	6	7	8
		かんたん筋トレ		ストレッチ		
上級エアロ	ボディコア ヒーリング	13:10~14:00		& 71FEX	初級エアロ	バランスボールEX
	L-121		休館日	-771 PEA	17J+K — 7 —	ハーノスホールEX
9:10~10:00 10:05~10:55	10:00~10:50	14:05~14:35		13:45~14:45	13:45~14:45	13:45~14:45
9	10	11	12	13	14	15
		ストレッチ			かんたんエアロ	B-コンディショニング
+47-00		&			13:15~13:45	(腰)
中級エアロ		ライトEX	初級エアロ	バランスボールEX	10.10 10.40	9:45~10:45 #-±/-
13:10~14:00		13:45~14:45	17:50~18:50	13:45~14:45	かんたん筋トレ	トレーニング
14:05~14:55					14:00~14:50	18:00~18:50
16	17	18	19	20	21	22
				かくたくてつり	211 5	
<u>-</u>				かんたんエアロ 13:15~13:45	ストレッチ &	ボディコア
初級エアロ		バランスボールEX	休館日	10.10 10.40	ライトEX	ヒーリング
13:10~14:00		13:45~14:45		かんたん筋トレ	13:45~14:45	14:00~14:50
14:05~14:55				14:00~14:50		
23	24	25	26	27	28	29
			<b>~</b>	ストレッチ		かんたん筋トレ
中級エアロ	初級エアロ	ボディコア	トイ 中級エアロ	&	バランスボールEX	13:10~14:00
		ヒーリング	十杯エアロ	71764	ハフンスホールヒス	
13:10~14:00 14:05~14:55	9:10~10:00 10:05~10:55	10:00~10:50	19:10~20:10	13:45~14:45	13:45~14:45	ローラーEX
14.05 14.55	10.00 10.00					14:05~14:35
30						
	2					
	・・・午前の教室 ボクサーマー					
中級エアロ			<b>後の教室</b>	-	しときは格闘技	
9:10~10:00	$\mathcal{L}$	● ・・ 夜0	の教室	7	動きを取りた	へれまり
10:05~10:55						