

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。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						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
2	3	4	5	6	7	8
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ポティコア ヒーリング 10:00~10:50	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	休館日	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	初級エアロ 13:45~14:45	バランスボールEX 13:45~14:45
9	10	11	12	13	14	15
中級エアロ 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	バランスボール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 (腰) 9:45~10:45 サーキット トレーニング 18:00~18:50
16	17	18	19	20	21	22
初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		バランスボールEX 13:45~14:45	休館日	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	ポティコア ヒーリング 14:00~14:50
23	24	25	26	27	28	29
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ポティコア ヒーリング 10:00~10:50	中級エアロ 19:10~20:10	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	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35
30						
中級エアロ 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。