

浦安市総合体育館
トレーニングルーム1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
<p>明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願い申し上げます。</p> <p>1月5日(月)より通常開館となります。 皆さまのご来場、心よりお待ちしております。</p>  				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休館日		バランスボールEX 13:45~14:45	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	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50
11	12	13	14	15	16	17
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	初級エアロ 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	 中級エアロ 19:10~20:10	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	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
18	19	20	21	22	23	24
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	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	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
25	26	27	28	29	30	31
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		ボテコア ヒーリング 10:00~10:50 かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	初級エアロ 17:50~18:50	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



● .. 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。