

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

- 参加対象 … TR講習会受講済みの方
- 受付時間 … 教室開始10分前
- 受付場所 … TRカウンター
- 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ありますのでご了承ください。

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



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。



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

ボディコア
ヒーリング

かんたん筋トレ
14:00~14:50

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

ストレッチ
&
ライトEX

バランスボールEX
13:45~14:45

かんたんエアロ
13:15~13:45

B-コンディショニング
(肩)
9:45~10:45

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

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

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

かんたん筋トレ
14:00~14:50

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

ボディコア
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

初級エアロ
17:50~18:50

ストレッチ
&
ライトEX

初級エアロ

バランスボールEX

13:45~14:45

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。

2026.1