

浦安市総合体育館

トレーニングルーム2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

2月1日(日)は東京ベイ浦安シティマラソンの為

17:00から開館となります。

皆さまのご来場、心よりお待ちしております。



1	2	3	4	5	6	7
東京ベイ 浦安シティ マラソン大会		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	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50
8	9	10	11	12	13	14
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		バランスボールEX 13:45~14:45	初級エアロ 17:50~18:50	ストレッチ & ライト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	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
15	16	17	18	19	20	21
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 かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	休館日	初級エアロ 13:45~14:45	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
22	23	24	25	26	27	28
初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	中級エアロ 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 (腕) 9:45~10:45 サーキット トレーニング 18:00~18:50



- … 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。