

浦安市総合体育館  
トレーニングルーム3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  
9時10分開始の教室は1F精算機前
  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	2	3	4	5	6	7
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	休館日	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 (高) 9:45~10:45 サーキット トレーニング 14:00~14:50
8	9	10	11	12	13	14
初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		バランスボールEX 13:45~14:45	中級エアロ 19:10~20:10	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	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50
15	16	17	18	19	20	21
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	休館日	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 13:10~14:00 14:05~14:55	バランスボールEX 13:45~14:45
22	23	24	25	26	27	28
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	初級エアロ 17:50~18:50	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	ボテコア ヒーリング 10:00~10:50 サーキット トレーニング 18:00~18:50
29	30	31				
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				



- … 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。