

浦安市総合体育館
トレーニングルーム4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 休館日	2 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	3 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	4 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 14:00~14:50
5	6	7 かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	8 初級エアロ 17:50~18:50	9 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	10 バランスボールEX 13:45~14:45	11 サーキット トレーニング 18:00~18:50
12	13	14 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	15 休館日	16 バランスボールEX 13:45~14:45	17 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	18 ポテココア ヒーリング 14:00~14:50
19	20	21 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	22 中級エアロ 19:10~20:10	23 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	24 初級エアロ 13:45~14:45	25 バランスボールEX 13:45~14:45
26	27	28 ポテココア ヒーリング 10:00~10:50 バランスボール EX 13:45~14:45	29 初級エアロ 17:50~18:50	30 かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35		



- …… 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。