




浦安市総合体育館
トレーニングルーム5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
					ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	サーキット トレーニング 14:00~14:50
3	4	5	6	7	8	9
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	かんたん筋トレ 9:10~10:00 ローラーEX 10:05~10:35	ポテココア ヒーリング 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	B-コンティショニング (肩) 9:45~10:45 サーキット トレーニング 18:00~18:50
10	11	12	13	14	15	16
初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	 中級エアロ 19:10~20:10	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	ポテココア ヒーリング 14:00~14:50
17	18	19	20	21	22	23
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	休館日	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	初級エアロ 13:45~14:45	B-コンティショニング (腰) 9:45~10:45 バランスボール EX 13:45~14:45
24	25	26	27	28	29	30
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 17:50~18:50	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	サーキット トレーニング 14:00~14:50
31	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;">  <p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> </div> <div style="flex: 1; border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 0 10px;"> <p>● …… 午前の教室 ● …… 午後の教室 ● …… 夜の教室</p> </div> <div style="flex: 1;">  <p>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。</p> </div> </div>					

教室の内容は各ページをご覧ください。