

浦安市総合体育館
トレーニングルーム6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
		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	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	初級エアロ 13:45~14:45	B-コンディショニング (肩) 9:45~10:45 バランスボール EX 13:45~14:45
7	8	9	10	11	12	13
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		バランスボールEX 13:45~14:45	初級エアロ 17:50~18:50	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	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
14	15	16	17	18	19	20
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	休館日	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	ポテココア ヒーリング 14:00~14:50
21	22	23	24	25	26	27
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	 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	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 18:00~18:50
28	29	30				
上級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		初級エアロ 9:45~10:45 ポテココア ヒーリング 14:00~14:50				



- … 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。