

浦安市総合体育館

トレーニングルーム7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 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	3 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	4 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
5	6	7 ポテココア ヒーリング 10:00~10:50 かんたん筋トレ 13:10~14:00	8 中級エアロ 19:10~20:10	9 バランスボールEX 13:45~14:45	10 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	11 サーキット トレーニング 18:00~18:50
12	13	14 初級エアロ 9:45~10:45 ストレッチ&ライトEX 13:45~14:45	15 休館日	16 かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	17 バランスボールEX 13:45~14:45	18 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
19	20	21 バランスボールEX 13:45~14:45	22 初級エアロ 17:50~18:50	23 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	24 かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	25 ポテココア ヒーリング 14:00~14:50
26	27	28 ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	29 中級エアロ 19:10~20:10	30 バランスボールEX 13:45~14:45	31 初級エアロ 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。