

浦安市総合体育館

トレーニングルーム9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
 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
		かんたんエアロ 13:15~13:45		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	ポテコア ヒーリング 9:45~10:45
		かんたん筋トレ 14:00~14:50				
6	7	8	9	10	11	12
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 17:50~18:50	バランスボール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	B-コンディショニング (肩) 9:45~10:45 サーキット トレーニング 18:00~18:50
13	14	15	16	17	18	19
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		初級エアロ 9:45~10:45 ポテコア ヒーリング 14:00~14:50		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	バランスボールEX 13:45~14:45
20	21	22	23	24	25	26
上級エアロ 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	サーキット トレーニング 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-コンディショニング (腰) 9:45~10:45
27	28	29	30			
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		バランスボールEX 13:45~14:45	 中級エアロ 19:10~20:10			



- .. 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。