

浦安市総合体育館
トレーニングルーム10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
				かんたん筋トレ 13:10~14:00	ストレッチ & ライトEX	サーキット トレーニング
				ローラーEX 14:05~14:35	13:45~14:45	14:00~14:50
4	5	6	7	8	9	10
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		かんたんエアロ 9:15~9:45 かんたん筋トレ 10:00~10:50	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	B-コンディショニング (肩) 9:45~10:45
11	12	13	14	15	16	17
スポーツ フェア	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ストレッチ & ライトEX 13:45~14:45	中級エアロ 19:10~20:10	ボテコア ヒーリング 14:00~14:50	かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	バランスボールEX 13:45~14:45
18	19	20	21	22	23	24
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		初級エアロ 9:45~10:45 バランスボールEX 13:45~14:45	休館日	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	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
25	26	27	28	29	30	31
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	初級エアロ 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	ボテコア ヒーリング 10:00~10:50



- … 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

教室の内容は裏面をご覧ください。