浦安市総合体育館
トレーニングルーム11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	6	7
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55		初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	休館日	ストレッチ & ライト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	ボディコアヒーリング 10:00~10:50 バランスボールEX 13:45~14:45
8	9	10	11	12	13	14
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	かんたんエアロ 13:15~13:45 かんたん筋トレ 14:00~14:50	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 サーキット トレーニング 18:00~18:50
15	16	17	18	19	20	21
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	ストレッチ & ライト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	サーキット トレーニング 14:00~14:50
22	23	24	25	26	27	28
中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55	初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55	ボディコアヒーリング 10:00~10:50 かんたん筋トレ 13:10~14:00 ローラーEX 14:05~14:35	初級エアロ 17:50~18:50	バランスボールEX 13:45~14:45	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
29	30					
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55						



● ・・ 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。

2026.11