浦安市総合体育館
トレーニングルーム12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
		初級エアロ 9:45~10:45 ボディコアヒーリング 13:10~14:00	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	バランスボールEX 13:45~14:45
6	7	8	9	10	11	12
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	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	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 14:00~14:50
13	14	15	16	17	18	19
上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		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	バランスボールEX 13:45~14:45	ボディコアヒーリング 10:00~10:50
20	21	22	23	24	25	26
中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		ストレッチ&ライトEX 13:45~14:45	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	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
27	28	29	30	31		
初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55		年末年始 休館日 令和8年12月29日(火)、30日(水)、31日(木) 令和9年1月1日(金)、2日(土)、3日(日)、4日(月)				



● ・・ 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