《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和3年11月 トレーニング室イベント日程表

11	月	午前			午後	
1	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	体力アップトレ	<u>/ーニン</u>	グ14:15~14:35	
2	火		休	館	日	
3	水	祝日のため、ミニレッスン等はお休みさせて頂きます。				
4	木	モーニングストレッチ10:00~10:10	ストレッチ14:	<u>15~14</u>	<u>: 35</u>	
5	金	コア・パランストレーニング10:00~10:20			ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00~16:00	
6	土					
7	日					
8	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	おまかせレッ	スン14:	<u>15∼14:35</u>	
9	火		休	館	日	
10	水	<u>おまかせレッスン10:00~10:20</u>				
11	木	モーニングストレッチ10:00~10:10	コア・バランス	トレーニ	<u>ニング14:15~14:35</u>	
12	金	体力アップトレーニング10:00~10:20			ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00~16:00	
13	土					
14	日					
15	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	体力アップトレ	ノーニン	グ14:15~14:35	
16	火		休	館	日	
17	水	肩こり・腰痛解消運動10:00~10:20				
18	木	モーニングストレッチ10:00~10:10	ストレッチ14:	<u>15~14</u>	: <u>35</u>	
19	金					
20		<u>ストレッチ10:00~10:20</u>			ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00~16:00	
	土	ストレッチ10:00~10:20			ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00~16:00	
21	土日	ストレッチ10:00~10:20			ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00~16:00	
	日	ストレッチ10:00~10:20 モーニングストレッチ10:00~10:10	おまかせレッス	スン14:		
21 22	日月		おまかせレック	スン14:		
21 22 23	日月火		おまかせレック	スン14:		
21 22 23 24	日月火水	モーニングストレッチ10:00~10:10				
21 22 23 24 25	日月火水木	モーニングストレッチ10:00~10:10 コア・パランストレーニング10:00~10:20			15~14:3 <u>5</u>	
21 22 23 24 25	日月火水木	モーニングストレッチ10:00~10:10 コア・バランストレーニング10:00~10:20 モーニングストレッチ10:00~10:10			15~14:35 ニング14:15~14:35	
21 22 23 24 25 26	日月火水木金	モーニングストレッチ10:00~10:10 コア・バランストレーニング10:00~10:20 モーニングストレッチ10:00~10:10			15~14:35 ニング14:15~14:35	
21 22 23 24 25 26 27	日月火水木金土日	モーニングストレッチ10:00~10:10 コア・バランストレーニング10:00~10:20 モーニングストレッチ10:00~10:10	コア・バランス	.トレ — Ξ	15~14:35 ニング14:15~14:35	

下線のあるものはレッスンとなります。
※感染状況によっては中止となることがあります。