

《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和元年9月 トレーニング室イベント日程表

9月		午前	午後	夜間
1	日			
2	月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>おまかせレッスン14:15～14:35</u>	
3	火	休 館 日		
4	水	<u>おまかせレッスン10:00～10:20</u>		
5	木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>コア・バランストレーニング14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
6	金	<u>体力アップトレーニング10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
7	土			
8	日			
9	月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>肩こり・腰痛解消運動14:15～14:35</u>	
10	火	休 館 日		
11	水	<u>ストレッチ10:00～10:20</u>		
12	木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>体力アップトレーニング14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
13	金	<u>コア・バランストレーニング10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
14	土			
15	日			
16	月	<u>敬老の日 特別レッスン 足腰元気、ロコモ予防運動 14:00～14:30</u>		
17	火	休 館 日		
18	水	<u>肩こり・腰痛解消運動10:00～10:20</u>		
19	木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>ストレッチ14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
20	金	<u>おまかせレッスン10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
21	土			
22	日			
23	月	<u>祝日の為、レッスン等イベントは、お休みさせていただきます。</u>		
24	火	休 館 日		
25	水	<u>体力アップトレーニング10:00～10:20</u>		
26	木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>おまかせレッスン14:15～14:35</u>	フリーウエイト入門18:00～20:00
27	金	<u>ストレッチ10:00～10:20</u>		フリーウエイト入門18:00～20:00
28	土			
29	日			
30	月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>コア・バランストレーニング14:15～14:35</u>	

下線のあるものはレッスンとなります。レッスンの内容を確認の上で参加してください。

○9月16日(月)敬老の日の特別レッスンとなっています。当日は65歳以上の利用者は、トレーニング室の利用が無料になります。