

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

| 11月  | 午前                              | 午後                              | 夜間                   |
|------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 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 |
| 2 土  |                                 |                                 |                      |
| 3 日  |                                 |                                 |                      |
| 4 月  | 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。   |                                 |                      |
| 5 火  | 休 館 日                           |                                 |                      |
| 6 水  | <u>おまかせレッスン10:00～10:20</u>      |                                 |                      |
| 7 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 |
| 8 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 |
| 9 土  |                                 |                                 |                      |
| 10 日 |                                 |                                 |                      |
| 11 月 | 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>   |                      |
| 12 火 | 休 館 日                           |                                 |                      |
| 13 水 | <u>ストレッチ10:00～10:20</u>         |                                 |                      |
| 14 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 |
| 15 金 | <u>肩こり・腰痛解消運動10:00～10:20</u>    |                                 | フリーウエイト入門18:00～20:00 |
| 16 土 |                                 |                                 |                      |
| 17 日 |                                 |                                 |                      |
| 18 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>      |                      |
| 19 火 | 休 館 日                           |                                 |                      |
| 20 水 | <u>コア・バランストレーニング10:00～10:20</u> |                                 |                      |
| 21 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 |
| 22 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 |
| 23 土 |                                 |                                 |                      |
| 24 日 |                                 |                                 |                      |
| 25 月 | 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>   |                      |
| 26 火 | 休 館 日                           |                                 |                      |
| 27 水 | <u>体力アップトレーニング10:00～10:20</u>   |                                 |                      |
| 28 木 | 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>    | フリーウエイト入門18:00～20:00 |
| 29 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 |
| 30 土 |                                 |                                 |                      |

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。