

《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和6年5月 トレーニング室イベント日程表

5月	午前	午後	夜間
1 水	㊟おまかせレッスン10:00～10:20		フリーウエイトタイム18:30～20:00
2 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14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
3 金	祝日のため、ミニレッスンなどのイベントは、お休みとさせていただきます。		
4 土			
5 日			
6 月	祝日のため、ミニレッスンなどのイベントは、お休みとさせていただきます。		
7 火	休 館 日		
8 水	㊟ストレッチ10:00～10:20		フリーウエイトタイム18:30～20:00
9 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	㊟肩こり・腰痛解消運動14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
10 金	㊟体カ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	フリーウエイトタイム18:30～20:00
11 土			
12 日			
13 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	㊟おまかせレッスン14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
14 火	休 館 日		
15 水	㊟コア・バランストレーニング10:00～10:20		フリーウエイトタイム18:30～20:00
16 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	㊟ストレッチ14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
17 金	㊟肩こり・腰痛解消運動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	フリーウエイトタイム18:30～20:00
18 土			
19 日			
20 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	㊟体カアップトレーニング14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
21 火	休 館 日		
22 水	㊟おまかせレッスン10:00～10:20		フリーウエイトタイム18:30～20:00
23 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14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
24 金	㊟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	フリーウエイトタイム18:30～20:00
25 土			
26 日			
27 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	㊟肩こり・腰痛解消運動14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
28 火	休 館 日		
29 水	㊟体カアップトレーニング10:00～10:20		フリーウエイトタイム18:30～20:00
30 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	㊟おまかせレッスン14:15～14:35	フリーウエイトタイム18:30～20:00
31 金	㊟コア・バ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	フリーウエイトタイム18:30～20:00

㊟印はレッスンとなります。