

《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和6年4月 トレーニング室イベント日程表

4月	午前	午後	夜間
1 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
2 火	休館日		
3 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
4 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
5 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
6 土			
7 日			
8 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
9 火	休館日		
10 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
11 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
12 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
13 土			
14 日			
15 月	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
16 火	休館日		
17 水	㊦肩こり・腰痛解消運動10:00～10:20		フリーウエイトタイム18:30～20:00
18 木	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
19 金	㊦おまかせレッスン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
20 土			
21 日			
22 月	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
23 火	休館日		
24 水	㊦ストレッチ10:00～10:20		フリーウエイトタイム18:30～20:00
25 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
26 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
27 土			
28 日			
29 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。		
30 火	休館日		

㊦印はレッスンとなります。