

《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和7年3月 トレーニング室イベント日程表

3月		午前	午後	夜間
1	土			
2	日			
3	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	①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
4	火	休館日		
5	水	①ストレッチ10:00~10:20		フリーウエイトタイム18:30~20:00
6	木	モーニングストレッチ10:00~10:10	①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
7	金	①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	フリーウエイトタイム18:30~20:00
8	土			
9	日			
10	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	①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
11	火	休館日		
12	水	①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
13	木	モーニングストレッチ10:00~10:10	①ストレッチ14:15~14:35	フリーウエイトタイム18:30~20:00
14	金	①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
15	土			
16	日			
17	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	①体力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
18	火	休館日		
19	水	①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
20	木	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。		
21	金	①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
22	土			
23	日			
24	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	①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
25	火	休館日		
26	水	①体力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
27	木	モーニングストレッチ10:00~10:10	①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
28	金	①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
29	土			
30	日			
31	月	モーニングストレッチ10:00~10:10	①ストレッチ14:15~14:35	フリーウエイトタイム18:30~20:00

①印はレッスンとなります。