

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム
	10:20~11:20 トレーニングルーム ①		10:20~11:20 トレーニングルーム ①		10:20~11:20 トレーニングルーム ①		10:20~11:20 トレーニングルーム ①		10:20~11:20 トレーニングルーム ①		10:20~11:20 トレーニングルーム ①
11:15~12:00 ベーシック エアロ 三浦 弥生		11:15~12:00 ZUMBA! 宮崎 友子		11:15~12:00 ベーシック ステップ 三浦 弥生		11:15~12:00 ベーシック エアロ 佐々木 とし子		11:15~12:00 オリエンタル セレクトケア 渡邊 孝子		11:15~12:00 エンジョイ エアロ 篠田 りつこ	
	11:55~12:55 トレーニングルーム ②		11:55~12:55 トレーニングルーム ②		11:55~12:55 トレーニングルーム ②		11:55~12:55 トレーニングルーム ②		11:55~12:55 トレーニングルーム ②		11:55~12:55 トレーニングルーム ②
		12:30~13:15 パワーヨガ 佐藤 ゆみ				12:30~13:15 ベーシック ピラティス 佐々木 とし子		12:45~13:30 ヨガ& 骨盤エクササイズ 伊藤 範子		13:15~14:00 エンジョイ ステップ 篠田 りつこ	
14:00~14:20 ストレッチ 補助講習	13:40~14:40 トレーニングルーム ③	14:00~14:20 ウェープリングストレッチ 補助講習	13:40~14:40 トレーニングルーム ③	14:00~14:20 ストレッチ 補助講習	13:40~14:40 トレーニングルーム ③		13:40~14:40 トレーニングルーム ③	14:00~14:30 ストレッチ 補助講習	14:10~15:10 トレーニングルーム ③		13:30~14:30 トレーニングルーム ③
14:30~15:00 筋力トレーニング 補助講習		14:30~15:00 ウォーキングエアロ 補助講習		14:30~15:00 かんたんエアロ 補助講習				14:45~15:15 かんたんステップ 補助講習			15:05~16:05 トレーニングルーム ④
	15:20~16:20 トレーニングルーム ④		15:20~16:20 トレーニングルーム ④		15:20~16:20 トレーニングルーム ④		15:20~16:20 トレーニングルーム ④	15:30~16:00 フォームローラー 補助講習	15:50~16:50 トレーニングルーム ④		
											16:40~17:40 トレーニングルーム ⑤
	17:35~18:35 トレーニングルーム ⑤		17:35~18:35 トレーニングルーム ⑤		17:35~18:35 トレーニングルーム ⑤		17:35~18:35 トレーニングルーム ⑤		17:35~18:35 トレーニングルーム ⑤		
18:30~19:15 エンジョイ エアロ 石田 幸子		18:30~19:15 BOKWA 稲葉 和美		18:30~19:15 ZUMBA!! 稲葉 和美		18:45~19:30 T・B・T 渡邊 孝子 6月19日(金)のみ					18:15~19:15 トレーニングルーム ⑥
19:45~20:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 範子	19:10~20:10 トレーニングルーム ⑥	19:45~20:30 ベーシック ステップ 木村 悦子	19:10~20:10 トレーニングルーム ⑥	19:45~20:30 エンジョイ エアロ 稲葉 和美	19:10~20:10 トレーニングルーム ⑥				19:10~20:10 トレーニングルーム ⑥		

- ◆激しい呼気にならないように強度が一番高い運動はおこないません
- ◆色付き教室:総合会員対象教室 補助講習:シニア運動クラブ登録者対象教室
- ◆火曜日~土曜日のトレーニングルームの最終利用時間は19:10~20:10となります
- ◆日曜日のトレーニングルームの最終利用時間は18:15~19:15となります
- ◆スタジオ教室のステップは9名、その他は14名定員となります。
- ◆T・B・Tは6月19日(金)のみとなります。



公益財団法人 体カづくり指導協会  
**君津メディカルスポーツセンター**

君津市西君津 11-1  
 TEL.0439-88-0611  
 www.tairyoku.or.jp/