

港区スポーツセンター トレーニングパーク体操スケジュール

2011.05.01~

	月		火		水		木		金		土		日		
	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	
9:00															9:00
30															30
10:00		のびのび体操 10:00~		のびのび体操 10:00~				のびのび体操 10:00~						さわやか準備体操	10:00
30										練習十八法		練習十八法			30
11:00		練習十八法		練習十八法		練習十八法		練習十八法		ボディシェイプ エクササイズ 10:30~	体カテスト 10:00~	トータル フィットネス 10:30~	練習十八法	練習十八法	11:00
30		トリム体操 11:00~		トリム体操 11:00~		いきいき体操 11:00~		ヘルシー体操 11:00~					トリム体操 11:00~	トリム体操 11:00~	30
12:00						マッサージ& ストレッチ								体操終了後マッサージ	12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00	体カテスト 13:30~			練習十八法		練習十八法	練習十八法	練習十八法		練習十八法	練習十八法	練習十八法	練習十八法	練習十八法	14:00
30				いきいき体操 13:45~		いきいき体操 13:45~	トリム体操 13:45~	トリム体操 13:45~		いきいき体操 13:45~	体カテスト 13:30~	トリム体操 13:45~	トリム体操 13:45~	トリム体操 13:45~	30
15:00		練習十八法				練習十八法		練習十八法		練習十八法	オリエンテーション 14:45~	練習十八法	練習十八法	練習十八法	15:00
30		トリム体操 15:00~		ボディシェイプ エクササイズ 14:45~		トリム体操 15:00~		パワートリム 15:00~		トリム体操 15:00~		パワートリム 15:00~		スペシャル パワートリム 15:00~	30
16:00															16:00
30															30
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30				練習十八法		練習十八法		練習十八法		練習十八法		練習十八法		練習十八法	30
19:00		練習十八法		体カテスト 18:30~		体カテスト 18:30~	体カテスト 18:30~	体カテスト 18:30~		体カテスト 18:30~		サーキット トリム 18:30~		パワートリム 18:30~	19:00
30		パワートリム 19:00~		オリエンテーション 19:00~		オリエンテーション 19:30~	オリエンテーション 19:30~	オリエンテーション 19:30~		パワートリム 19:30~					30
20:00				トリム体操 19:45~		パワートリム 19:30~		スペシャル パワートリム 19:30~							20:00
30															30
21:00	21:00 閉館														21:00

- ・体操開始後15分以上経過してからの参加は安全上ご遠慮下さい。
- ・休館日は毎月第1・3月曜日(祝日は開館します)、また毎月第1・3日曜日は区民無料公開日となり港区民の方のみのご利用となります。
- ・月曜日が祝日の場合、昼・夜のレッスンが変更になります。詳しくはスタッフまでお訪ね下さい。