

# 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

2010年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30							
10:00						★体カテスト10:00～	
30	のびのび体操 10:00～10:30				練功十八法	練功十八法	さわやか準備体操
11:00	練功十八法	練功十八法	練功十八法	練功十八法	ボディシェイプ エクササイズ 10:30～12:00	トータル フィットネス 10:30～12:00	練功十八法
30	トリム体操 11:00～11:45	トリム体操 11:00～11:45	いきいき体操 11:00～11:45	ヘルシー体操 11:00～12:00			トリム体操 11:00～11:45
12:00			*体操終了後マッサー				*体操終了後マッサー
30							
13:00							
30	★体カテスト13:30～ ※祭日は行いません		★体カテスト13:30～	★体カテスト13:30～		★体カテスト13:30～	★体カテスト13:30～
14:00		練功十八法	練功十八法		練功十八法	練功十八法	練功十八法
30		いきいき体操 13:45～14:30	のびのび体操 13:45～14:15		いきいき体操 13:45～14:30	トリム体操 13:45～14:30	トリム体操 13:45～14:30
15:00	練功十八法		練功十八法	練功十八法	練功十八法	練功十八法	
30	トリム体操 15:00～15:45	ボディシェイプ エクササイズ 14:45～16:15	トリム体操 15:00～15:45	パワートリム 15:00～16:00	トリム体操 15:00～15:45	パワートリム 15:00～16:00	スペシャル パワートリム 15:00～16:15
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00		★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～		
30		練功十八法	練功十八法	練功十八法	練功十八法	練功十八法	練功十八法
19:00	練功十八法	パワートリム 18:30～19:30	トリム体操 18:30～19:15	トリム体操 18:30～19:15	トリム体操 18:30～19:15	サーキット トリム 18:30～19:45	パワートリム 18:30～19:30
30	パワートリム 19:00～20:00						
20:00		トリム体操 19:45～20:30	パワートリム 19:30～20:30	スペシャル パワートリム 19:30～20:45	パワートリム 19:30～20:30		
30							
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ください。トレーニングパーク内では指導員の指示に従ってください。

★毎月第1・3日曜日は区民無料公開の日です。港区民の方のみのご利用となります。

★祝日及び区民無料公開日も週間スケジュール（月～日曜日）のとおり行います。

★港区スポーツセンターの休館日は毎月第1・3月曜日（祝日は開館します。）及び年末年始（12/29～1/3）です。

★グレーの部分は2010年4月から変更しました。