

# 1 1月トレーニング室ショートプログラム(ランニングコース、駐車場混雑予想含む)

日	曜	朝の体操10:00～		ショートプログラム	ランニングコース				地下駐車場			
		会場	プログラム	14:00～	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
1	土				×	×	×	×	満	満	満	満
2	日				×	×	×	△	満	満	満	△
3	月祝				×	×	×	△	満	満	満	△
4	火			19:00～ *タクトレス プラクティス	×	×	×	○	混	混	混	混
5	水			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	○	×				
6	木				×	×	×	○				
7	金	休館日										
8	土				○	×	○	×	満	満	満	満
9	日				×	×	×	△	満	満	満	満
10	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	混
11	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00～ タクトレス プラクティス	○	×	×	×				混
12	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×	混	混	混	
13	木				○	○	×	×				
14	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
15	土				×	×	×	×	満	満	満	満
16	日				×	×	×	△	満	満	満	△
17	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	
18	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00～ タクトレス プラクティス	○	○	○	×				混
19	水			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×				
20	木				×	×	×	○				
21	金	休館日										
22	土				×	×	×	×	満	満	満	満
23	日祝				×	×	×	△	満	満	満	△
24	月休				○	×	○	△	満	満	満	△
25	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00～ タクトレス プラクティス	○	○	○	○				混
26	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×				
27	木				×	×	×	×				
28	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
29	土				×	×	×	○	満	満	満	満
30	日				○	○	○	△	満	満	満	△

## ■表中の時間区分

午前/9:00～12:00  
午後1/12:00～15:00  
午後2/15:00～18:00  
夜間/18:00～21:00

## ■ランニングコース

「○」は利用可能  
「×」は利用不可

## ■地下駐車場

「満」は満車予想  
「混」は混雑予想  
「空白」は空いている予想

■柔道場開催の朝の体操は中止となる場合がございます。ロビー掲示板に1週間分の予定を掲出しておりますので確認お願い致します。

■令和7年10月20日現在の予定です。変更になる場合がございますので詳細はお問い合わせください。

\* タクトレスって？・・・自重トレーニングと有酸素運動を組合わせた独自のリズム体操です。