

## 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 ブラクティス		×	×	×	○	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 ブラクティス		○	×	×	×				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 ブラクティス		○	○	○	×				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 ブラクティス		○	○	○	○				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

「空白」は空いている予想

■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ご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せた独自のリズム体操です。