

10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	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～*タクトレス ベーシック	○	×	×	×	満	満	満	
2	木				×	×	×	×	満	満	満	
3	金	休館日										
4	土				×	×	×	×	満	満	満	満
5	日				×	×	×	△	満	満	満	△
6	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	満
7	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	×	×	×	×	満	満	満	満
8	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×	満	満	満	満
9	木				×	×	×	○	満	満	満	
10	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
11	土				×	×	×	×	満	満	満	満
12	日				×	×	×	△	満	満	満	満
13	月祝				×	×	×	△	満	満	満	△
14	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	×	×	×	×	満	満	満	満
15	水			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×	満	満	満	満
16	木				×	×	×	×	満	満	満	
17	金	休館日										
18	土				×	×	×	○	満	満	満	満
19	日				×	×	×	△	満	満	満	△
20	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	満
21	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	×	×	×	×	満	満	満	満
22	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×	満	満	満	
23	木				○	×	×	○				
24	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
25	土				○	○	○	○	満	満	満	満
26	日				×	×	×	△	満	満	満	満
27	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				混
28	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	×	×	×	×	満	満	満	混
29	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○	満	満	満	
30	木				×	×	○	×				
31	金	休館日										

■ 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。ロビー掲示板上に1週間分の予定を掲出しておりますのでご確認ください。

■ 令和7年9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。