

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

「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11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。