

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

■ランニングコース

「○」は利用可能

午後1/12:00~15:00

「×」は利用不可

午後2/15:00~18:00

夜間/18:00~21:00

\* 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。

■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8年1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。