

3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	日				×	×	×	△	満	満	満	△
2	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×				
3	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	×	○	○	○				
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	×	×	×	○				
5	木				○	○	○	×				
6	金	休館日										
7	土				○	○	○	○	混	混	混	混
8	日				×	○	×	△	混	混	満	混
9	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	×	×	混	満	満	満
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	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00~ タクトレス ベーシック	○	○	○	×				
12	木				○	○	○	×				
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		○	○	○	×				混
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	混	
20	金祝				×	×	×	△	満	満	満	△
21	土				×	×	×	×	満	満	満	満
22	日				×	×	×	△	混	混	混	混
23	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				混
24	火			19:00~タクトレス プラクティス	○	○	○	×				
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	○	×	×	×				
26	木				×	×	×	×				
27	金			14:00~ バラエティ体操	×	×	×	○				
28	土				○	×	×	○	混	満	満	混
29	日				×	×	×	△	満	満	満	△
30	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				混
31	火			19:00~タクトレス プラクティス	×	×	×	○				混

■ 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お願い致します。
 ■ 令和8年2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合わせた独自のリズム体操です。