

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

■ 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4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。