

## 6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	12:00～*タクトレス ベーシック	×	×	×	×				混
2	火			19:00～タクトレス プラクティス	×	×	×	○	混	混		混
3	水				×	×	×	×				
4	木				○	○	×	○				混
5	金	休館日										
6	土				×	×	×	×	満	満	満	混
7	日				×	×	×	△	満	満	満	△
8	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
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				×	×	×	×	混	混	混	
11	木				×	×	×	×				混
12	金			14:00～ バリエティ体操	○	○	○	○				
13	土				×	×	×	×	満	満	満	混
14	日				×	×	×	△	満	満	満	満
15	月			12:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×	満	満	満	満
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	混	混
17	水				×	×	×	×	混	混	混	
18	木				×	×	×	×				
19	金	休館日										
20	土				×	×	×	×	満	満	満	満
21	日				×	×	×	△	満	満	満	△
22	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
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	○	×	×	○		混	混	混
24	水				○	○	×	×				
25	木				×	×	×	×				
26	金			14:00～ バリエティ体操	○	○	○	○				
27	土				×	○	×	○	混	混	混	混
28	日				×	×	×	△	満	満	満	混
29	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
30	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ありますので確認お願い致します。  
 ■ 令和8年5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。