

8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		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
1	土				×	×	×	×	満	満	満	満
2	日				×	×	×		満	満	満	
3	月			12:00～*タクトレス ベーシック	×	×	×	×	満	満	満	満
4	火			19:00～ タクトレス プラクティス	×	×	×	×	満	満	満	満
5	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	満
6	木				×	×	×	×	満	満	満	満
7	金	休館日										
8	土				×	○	×	○	満	満	満	混
9	日				×	×	×		満	満	満	満
10	月			12:00～ NESPAエアロビク	×	×	×	×	満	満	満	満
11	火祝				×	×	×		満	満	満	
12	水				×	×	○	×	満	満	混	満
13	木				○	○	○	×				満
14	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○	混	混	混	混
15	土				×	×	○	×	満	満	満	満
16	日				×	×	×		満	満	満	
17	月	柔道場	ビデオ+オリジナル	12:00～ タクトレス ベーシック	×	○	○	×	満	混	混	満
18	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	満
19	水				×	×	×	×	満	満	満	満
20	木				×	×	×	×	満	満	満	満
21	金	休館日										
22	土				×	×	×	×	満	満	満	満
23	日				×	×	×		満	満	満	満
24	月	柔道場	ビデオ+オリジナル	12:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×	満	満	満	混
25	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	満
26	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	混
27	木				×	×	×	×	満	満	満	混
28	金				○	○	○	○	混	混	混	混
29	土				×	×	×	×	満	満	満	満
30	日				×	×	×		満	満	満	
31	月	柔道場	ビデオ+オリジナル	12:00～ タクトレス ベーシック	×	×	○	×	満	満	混	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。ロビー掲示板に1週間分の予定を掲出しておりますのでご確認ください。

■ 令和8年7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組合わせた独自のリズム体操です。