

9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	火				○	○	○	○				
2	水				○	○	○	○				
3	木				○	○	○	○				
4	金											
5	土											
6	日											
7	月											
8	火											
9	水											
10	木											
11	金											
12	土											
13	日											
14	月											
15	火											
16	水											
17	木											
18	金											
19	土											
20	日											
21	月祝											
22	火祝											
23	水祝											
24	木											
25	金											
26	土											
27	日											
28	月											
29	火											
30	水											

アジア競技大会・アジアパラ競技大会により10月30日まで休館致します。

■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確認お願い致します。

■令和8年8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。