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

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ご確認お願い致します。
■令和8年9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。