１１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	日				×	×	×		満	満	満	
2	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	混
3	火祝				×	×	×		満	満	満	
4	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	
5	木				×	×	×	○	満	満		混
6	金	休館日										
7	土				×	○	×	×	満	満	満	満
8	日				×	×	×		満	満	満	満
9	月			12:00～　タクトレス　ベーシック	×	×	×	×	満	満	満	満
10	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
11	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	○	×	混	混		
12	木				×	×	×	○				混
13	金			14:00～　バラエティ体操	○	○	○	○				
14	土				×	○	○	○	満	満	満	満
15	日				×	×	×		満	満	満	
16	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	混	混	混
17	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
18	水				×	×	×	×				
19	木				×	×	×	○				混
20	金	休館日										
21	土				×	×	×	×	満	満	満	満
22	日				×	×	×		満	満	満	満
23	月祝				×	×	×		満	満	満	
24	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
25	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				
26	木				○	×	×	○				混
27	金			14:00～　バラエティ体操	○	○	○	○				
28	土				×	×	×	×	混	混	満	満
29	日				×	×	×		満	満	満	
30	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	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お願い致します。
■令和8年10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。