

# 継続はカなり

## ラポール上大岡 習慣化プログラム

### みんなと エクササイズ!!!

好きな種目を選び  
楽しみながら  
運動習慣をつける  
プログラム

### みんなと スポーツ!!!

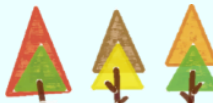
仲間と一緒に  
スポーツを  
楽しむプログラム

### 共創 プログラム

もっとやってみたい  
もっと教わりたいを  
かなえるプログラム

詳細はチラシをご覧ください

### < 週間スケジュール >

	月	水	木	金	土	日
午前			【10:30~】 水曜日のフラ フラアドバンス	【10:30~】 みんなと スポーツ!!!	【9:30~】 インクル ポッチャ	
午後1	【14:00~】 シンプル エアロビック	【14:00~】 バランスUP 体操			【13:00~】 スロー エアロビック	【13:00~】 ロービジョン ケア
					【14:00~】 アクティブ エアロビック	
午後2			【15:10~】 いすヨガ			
			【15:30~】 出張ヨガ		【15:30~】 フレッシュ エアロビック	【15:15~】 にちょうび ヨガ
			【16:10~】 昼ヨガ			
夜間			【18:15~】 夜ヨガ			

※火曜日は休館日

祝日は開催しません

7 月		
1	月	シンプル
2	火	休館日
3	水	バランスUP体操
4	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
5	金	みんスポ
6	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
7	日	にちようヨガ
8	月	シンプル
9	火	休館日
10	水	バランスUP体操
11	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
12	金	みんスポ
13	土	
14	日	
15	月	ボクシング
16	火	休館日
17	水	バランスUP体操
18	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
19	金	みんスポ
20	土	スロー/アクティブ フレッシュ
21	日	ファミリースポカルDAY (フラダンス)
22	月	シンプル
23	火	休館日
24	水	バランスUP体操
25	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
26	金	みんスポ
27	土	
28	日	にちようヨガ ロービジョンケア
29	月	シンプル
30	火	休館日
31	水	バランスUP体操

8 月		
1	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
2	金	みんスポ
3	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
4	日	
5	月	シンプル
6	火	休館日
7	水	バランスUP体操
8	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
9	金	みんスポ
10	土	
11	日	
12	月	体力測定会
13	火	休館日
14	水	
15	木	
16	金	みんスポ
17	土	スロー/アクティブ フレッシュ
18	日	
19	月	シンプル
20	火	休館日
21	水	バランスUP体操
22	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
23	金	みんスポ
24	土	ボクシング
25	日	にちようヨガ ロービジョンケア
26	月	シンプル
27	火	休館日
28	水	バランスUP体操
29	木	いすヨガ/昼ヨガ
30	金	みんスポ
31	土	

9 月		
1	日	
2	月	シンプル
3	火	休館日
4	水	バランスUP体操
5	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
6	金	みんスポ
7	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
8	日	
9	月	シンプル
10	火	休館日
11	水	さわやかスポーツタイム バランスUP体操
12	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
13	金	みんスポ
14	土	
15	日	にちようヨガ
16	月	
17	火	休館日
18	水	バランスUP体操
19	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
20	金	みんスポ/ボクシング
21	土	スロー/アクティブ フレッシュ
22	日	ラポールの祭典 セーリング体験会
23	月	
24	火	休館日
25	水	バランスUP体操
26	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
27	金	みんスポ
28	土	
29	日	にちようヨガ
30	月	シンプル

※予定は変更になる場合があります。  
※青色は共創プログラムです。