

# 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!!!

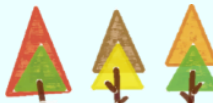
仲間と一緒に  
スポーツを  
楽しむプログラム

### 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

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

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

※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。

12 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	にちようヨガ
9	月	シンプル
10	火	休館日
11	水	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	
16	月	シンプル
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	にちようヨガ ロービジョンケア
23	月	シンプル
24	火	休館日
25	水	バランスUP体操
26	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
27	金	みんスポ
28	土	休館日
29	日	休館日
30	月	休館日
31	火	休館日