

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!!!

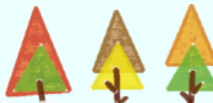
仲間と一緒に
スポーツを
楽しむプログラム

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 ボッチャ	
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

1 月

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

2 月

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

3 月

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

※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。