

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!!!

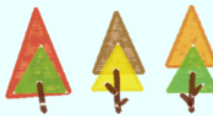
仲間と一緒に
スポーツを
楽しむプログラム

団体 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~】 ボッチャ 卓球・STT	【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- 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~】 インクル-シブ ヨガ教室		【15:30~】 フレッシュエアロ	【15:15~】 にちょうび ヨガ
		【17:00~】 スポーツ あそびの 広場	【16:10~】 昼ヨガ	【17:00~】 スポーツ あそびの 広場	【15:30~】 卓球	
夜間			【18:15~】 夜ヨガ			

※火曜日は休館日

祝日は開催しません

4 月		
1	火	休館日
2	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
3	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
4	金	みんスポ(ボッチャ)
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	にちようヨガ
7	月	シンプルエアロ
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(卓球/STT) スポーツあそびの広場
12	土	みんスポ(卓球)
13	日	
14	月	シンプルエアロ
15	火	休館日
16	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
17	木	フラアドバンス 出張ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
18	金	みんスポ(ボッチャ)
19	土	スロー/アクティブ フレッシュ
20	日	にちようヨガ
21	月	シンプルエアロ
22	火	休館日
23	水	バランスUP体操
24	木	フラ/昼ヨガ(中級)
25	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
26	土	みんスポ(卓球)
27	日	ボクシング(初・中・ペア) ロービジョンケア
28	月	シンプルエアロ
29	火	休館日
30	水	バランスUP体操

5 月		
1	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
2	金	みんスポ(ボッチャ) 体力測定会
3	土	スロー/アクティブ
4	日	にちようヨガ
5	月	
6	火	休館日
7	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
8	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
9	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
10	土	みんスポ(卓球)
11	日	
12	月	シンプルエアロ
13	火	休館日
14	水	バランスUP体操
15	木	フラアドバンス 出張ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
16	金	みんスポ(ボッチャ) ボクシング(初・中)
17	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
18	日	にちようヨガ
19	月	シンプルエアロ
20	火	休館日
21	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
22	木	フラ/昼ヨガ(中級)
23	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
24	土	みんスポ(卓球)
25	日	ロービジョンケア
26	月	シンプルエアロ
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(ボッチャ)
31	土	エアロビック体験会

6 月		
1	日	
2	月	シンプルエアロ
3	火	休館日
4	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
5	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
6	金	みんスポ(ボッチャ)
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	シンプルエアロ
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(卓球/STT) スポーツあそびの広場
14	土	みんスポ(卓球)
15	日	にちようヨガ
16	月	シンプルエアロ
17	火	休館日
18	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
19	木	フラアドバンス 出張ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
20	金	みんスポ(ボッチャ)
21	土	スロー/アクティブ フレッシュ/ボクシング
22	日	ロービジョンケア
23	月	シンプルエアロ
24	火	休館日
25	水	バランスUP体操
26	木	フラ/昼ヨガ(中級)
27	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
28	土	みんスポ(卓球)
29	日	にちようヨガ
30	月	シンプルエアロ

青色は団体プログラムです。

予定は変更になる場合があります。
ご了承ください。