

R8年1月～3月

継続よ力なり

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

◀週間スケジュール▶

詳細はチラシをご覧ください

	月	水	木	金	土	日
午前			[10:30~] 木曜日のフラ 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					[13:00~] スロー エアロビック	[13:00~] ロービジョン ケア
	[14:00~] シンプル エアロビック	[14:00~] バランスUP 体操			[14:00~] アクティブ エアロビック	
午後2			[15:10~] いすヨガ		[15:30~] フレッシュエアロ	[15:15~] にちようび ヨガ
			[15:45~] インクルーシブ ヨガ教室		[15:30~] 卓球	
	[16:00~] 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			
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	木	休館日
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	シンプルエアロ
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/ <u>昼ヨガ</u>
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	にちようヨガ
12	月	ボクシング(初・中・ペア)
13	火	休館日
14	水	バランスUP体操
15	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
16	金	みんspo(ボッチャ)
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	
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/ <u>夜エアロ</u>
22	木	フラ/ <u>昼ヨガ(中級)</u>
23	金	みんspo(卓球/STT) スポーツあそびの広場
24	土	みんspo(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/ <u>昼ヨガ</u>
30	金	みんspo(ボッチャ)
31	土	

2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/ <u>昼ヨガ</u>
6	金	みんspo(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	
12	木	フラ/いすヨガ/ <u>昼ヨガ</u>
13	金	みんspo(卓球/STT) スポーツあそびの広場
14	土	みんspo(卓球)
15	日	バスケットボール教室 <u>にちようヨガ</u>
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/ <u>夜エアロ</u>
19	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
20	金	みんspo(ボッチャ) 体力測定会
21	土	スロー/アクティブ フレッシュ
22	日	ロービジョンケア
23	月	
24	火	休館日
25	水	バランスUP体操
26	木	フラ/ <u>昼ヨガ(中級)</u>
27	金	みんspo(卓球/STT) スポーツあそびの広場
28	土	みんspo(卓球)

予定は変更になる場合があります。
青色は団体プログラムです。

3月

1	日	にちようヨガ
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/ <u>昼ヨガ</u>
6	金	みんspo(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/ <u>昼ヨガ</u>
13	金	みんspo(卓球/STT) スポーツあそびの広場
14	土	みんspo(卓球)
15	日	
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/ <u>夜エアロ</u>
19	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
20	金	
21	土	スロー/アクティブ フレッシュ ボクシング(ペア・中)
22	日	ロービジョンケア <u>にちようヨガ</u>
23	月	
24	火	休館日
25	水	バランスUP体操
26	木	フラ/ <u>昼ヨガ(中級)</u>
27	金	みんspo(卓球/STT) スポーツあそびの広場
28	土	みんspo(卓球)
29	日	
30	月	シンプルエアロ
31	火	休館日