

継続は力なり

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
もっと教わりたいも
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			
			【15:45~】 インクルーシブ ヨガ教室		【15:30~】 フレッシュエアロ	【15:15~】 にちょうび ヨガ
		【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	【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

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/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	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	みんスポ(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/夜エアロ
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	

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/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	
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	バスケットボール教室 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/夜エアロ
19	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
20	金	みんスポ(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/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)

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/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	
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/夜エアロ
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 にちようヨガ
23	月	
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	
30	月	シンプルエアロ
31	火	休館日