

# 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~】 木曜フラ フラアドバンス	【10:30~】 ポッチャ 卓球・STT	第1週 【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 【14:00~】 アクティブ エアロビック	第4週 【13:00~】 ロービジョン ケア
	第2・4週 【15:30~】 【16:30~】 スポーツ広場	第1・3週 【15:30~】 【16:30~】 スポーツ広場 第2・4週 【15:30~】 【16:30~】 卓球教室	第1・2・5週 【15:10~】 いすヨガ 第1・2・5週 【16:00~】 昼ヨガ 第4週 【15:30~】 ステップアップヨガ		第1・3週 【15:30~】 フレッシュエアロ 第2・4週 【15:30~】 卓球	【15:15~】 にちょうび ヨガ
夜間		第3週 【18:00~】 夜エアロ	第3週 【18:15~】 夜ヨガ			

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

青色は団体プログラムです。

5 月		
1	金	みんスポ(ボッチャ)
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	
7	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
8	金	みんスポ(卓球)
9	土	みんスポ(卓球)
10	日	にちようヨガ
11	月	シンプルエアロ
12	火	休館日
13	水	バランスUP体操 卓球教室
14	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
15	金	みんスポ(ボッチャ)
16	土	スロー/アクティブ フレッシュ
17	日	
18	月	シンプルエアロ
19	火	休館日
20	水	バランスUP体操 スポーツ広場
21	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
22	金	みんスポ(卓球) ボクシング(初級・中級)
23	土	体験教室(バスケ) みんスポ(卓球)
24	日	にちようヨガ ロービジョンケア
25	月	シンプルエアロ
26	火	休館日
27	水	バランスUP体操 卓球教室
28	木	フラ/昼ヨガ(中級)
29	金	みんスポ(ボッチャ) 体力測定会
30	土	
31	日	

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

予定は変更になる場合があります。  
ご了承ください。