

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~】 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- 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1・2・5週 【15:10~】 いすヨガ		第1・3週 【15:30~】 フレッシュエアロ	
午後2		第2・4週 【15:30~】 【16:30~】 卓球教室	第1・2・5週 【16:00~】 第4週 【15:10~】 みんなのヨ〜ガ		第2・4週 【15:30~】 卓球	【15:15~】 ヨガの時間
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/ みんなのヨ～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 みんなのヨ～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/ みんなのヨ～ガ
24	金	みんスポ(卓球)
25	土	みんスポ(卓球)
26	日	ヨガの時間 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/ みんなのヨ～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/ みんなのヨ～ガ
8	金	みんスポ(卓球)
9	土	みんスポ(卓球)
10	日	ヨガの時間
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 みんなのヨ～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	ヨガの時間 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/ みんなのヨ～ガ
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/ みんなのヨ～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 みんなのヨ～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	ヨガの時間
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/ みんなのヨ～ガ
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。