

# 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 第4週 ①10:00~ ②11:00~ スポーツ体験教室	
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~】 第4週 【15:10~】 みんなのヨ〜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~】 ヨガの時間
夜間		第3週 【18:00~】 夜エアロ	第3週 【18:15~】 夜ヨガ			

7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/ <b>みんなのヨ〜ガ</b>
3	金	みんスポ(ボッチャ)
4	土	<b>インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ</b>
5	日	<b>ヨガの時間</b>
6	月	シンプルエアロ
7	火	休館日
8	水	バランスUP体操 卓球教室
9	木	フラ/いすヨガ <b>みんなのヨ〜ガ</b>
10	金	みんスポ(卓球)
11	土	みんスポ(卓球)
12	日	<b>ヨガの時間</b>
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/ <b>夜エアロ</b>
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	<b>スロー/アクティブ フレッシュ</b>
19	日	
20	月	
21	火	休館日
22	水	バランスUP体操 卓球教室
23	木	フラ/ <b>みんなのヨ〜ガ</b>
24	金	みんスポ(卓球)
25	土	体験教室(バスケ) みんスポ(卓球)
26	日	ボクシング(初級・中級・ペア) <b>ロービジョンケア</b>
27	月	シンプルエアロ スポーツ広場
28	火	休館日
29	水	バランスUP体操
30	木	いすヨガ/ <b>みんなのヨ〜ガ</b>
31	金	みんスポ(ボッチャ)

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

9月		
1	火	休館日
2	水	バランスUP体操 スポーツ広場
3	木	フラアドバンス いすヨガ/ <b>みんなのヨ〜ガ</b>
4	金	みんスポ(ボッチャ)
5	土	<b>インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ</b>
6	日	<b>ヨガの時間</b>
7	月	シンプルエアロ
8	火	休館日
9	水	バランスUP体操 卓球教室
10	木	フラ/いすヨガ <b>みんなのヨ〜ガ</b>
11	金	みんスポ(卓球)
12	土	みんスポ(卓球)
13	日	セーリング体験会
14	月	シンプルエアロ
15	火	休館日
16	水	バランスUP体操 スポーツ広場/ <b>夜エアロ</b>
17	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
18	金	みんスポ(ボッチャ)
19	土	<b>スロー/アクティブ フレッシュ</b>
20	日	<b>ヨガの時間</b>
21	月	
22	火	休館日
23	水	
24	木	フラ/ <b>みんなのヨ〜ガ</b>
25	金	みんスポ(卓球) ボクシング(初級・中級)
26	土	体験教室(野球・ソフト) みんスポ(卓球)
27	日	オープンディ <b>ロービジョンケア</b>
28	月	シンプルエアロ
29	火	休館日
30	水	バランスUP体操

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。