

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 アードバンス	【10:30～】 ポッチャ 卓球・STT	第1週 【9:30～】 インクルボッチャ 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			第1・3週 【13:00～】 スロ- エアロビック 【14:00～】 アクティブ エアロビック	
午後2	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		※火曜日は休館日 ※祝日は開催しません	

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