

継続は かなり

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
スポーツも
楽しむプログラム

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
午前			フラダンス エクササイズ (第2・4週)	みんなと スポーツ!!!	
午後1	シンプル エアロビック	バランスup 体操 (第1・3週)			アクティブ エアロビック (第1・3週)
午後2			昼ヨガ (第1・2・4・5週)		
夜間			夜ヨガ (第3週)		

※火曜日は休館日

日曜・祝日は開催しません



7 月		
1	木	昼ヨガ
2	金	みんなスポ!!!
3	土	アクティブエアロビック
4	日	
5	月	シンプルエアロビック
6	火	休館日
7	水	バランスUP体操
8	木	フラ/昼ヨガ
9	金	みんなスポ!!!
10	土	
11	日	
12	月	シンプルエアロビック
13	火	休館日
14	水	
15	木	測定会/夜ヨガ
16	金	みんなスポ!!!
17	土	アクティブエアロビック
18	日	
19	月	シンプルエアロビック
20	火	休館日
21	水	バランスUP体操
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	シンプルエアロビック
27	火	休館日
28	水	
29	木	昼ヨガ
30	金	みんなスポ!!!
31	土	

8 月		
1	日	
2	月	シンプルエアロビック
3	火	休館日
4	水	バランスUP体操
5	木	昼ヨガ
6	金	みんなスポ!!!
7	土	アクティブエアロビック
8	日	
9	月	
10	火	休館日
11	水	
12	木	
13	金	みんなスポ!!!
14	土	
15	日	
16	月	シンプルエアロビック
17	火	休館日
18	水	バランスUP体操
19	木	測定会/夜ヨガ
20	金	みんなスポ!!!
21	土	アクティブエアロビック
22	日	
23	月	シンプルエアロビック
24	火	休館日
25	水	
26	木	フラ/昼ヨガ
27	金	みんなスポ!!!
28	土	
29	日	
30	月	シンプルエアロビック
31	火	休館日

9 月		
1	水	バランスUP体操
2	木	昼ヨガ
3	金	みんなスポ!!!
4	土	アクティブエアロビック
5	日	
6	月	シンプルエアロビック
7	火	休館日
8	水	
9	木	フラ/昼ヨガ
10	金	みんなスポ!!!
11	土	
12	日	
13	月	シンプルエアロビック
14	火	休館日
15	水	バランスUP体操
16	木	測定会/夜ヨガ
17	金	みんなスポ!!!
18	土	アクティブエアロビック
19	日	
20	月	
21	火	休館日
22	水	
23	木	
24	金	みんなスポ!!!
25	土	
26	日	
27	月	シンプルエアロビック
28	火	休館日
29	水	
30	木	昼ヨガ

※予定は変更になる場合があります