

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) 測定会 (第3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



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

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

※予定は変更になる場合があります

12 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	シンプルエアロビック
21	火	休館日
22	水	
23	木	フラ/昼ヨガ
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	休館日
30	木	休館日
31	金	休館日