

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



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

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

予定は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

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