

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

共創 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~] 水曜日のフラ	[10:30~] みんなと スポーツ!!!		
午後	[14:00~] シンプル エアロビック	[13:30~] バランスUP 体操			[13:00~] スロー エアロビック	[13:00~] ロービジョン ケア
					[14:00~] アクティブ エアロビック	
午後			[15:10~] いすヨガ		[15:30~] フレッシュ エアロビック	[15:15~] ハンディ キャップ ヨガ ~サンデー~
			[15:00~] 測定会			
			[16:20~] 昼ヨガ			
			[16:00~] 測定会			
夜間			[18:15~] 夜ヨガ	[18:30~] スロー エアロビック		
				[19:30~] アクティブ エアロビック		

※火曜日は休館日

祝日は開催しません

4 月		
1	金	みんスポ
2	土	フレッシュトレーニング スロー/アクティブ/フレッシュ
3	日	
4	月	シンプル
5	火	休館日
6	水	バランスUP
7	木	いすヨガ/昼ヨガ
8	金	みんスポ スロー/アクティブ
9	土	
10	日	ハンディキャップヨガ
11	月	シンプル
12	火	休館日
13	水	
14	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
15	金	みんスポ
16	土	スロー/アクティブ フレッシュ
17	日	
18	月	シンプル
19	火	休館日
20	水	バランスUP
21	木	測定会 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
22	金	みんスポ
23	土	
24	日	ロービジョンケア ハンディキャップヨガ
25	月	シンプル
26	火	休館日
27	水	
28	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
29	金	
30	土	セーリング体験会

5 月		
1	日	ハンディキャップヨガ
2	月	シンプル
3	火	休館日
4	水	
5	木	
6	金	みんスポ
7	土	フレッシュトレーニング スロー/アクティブ/フレッシュ
8	日	
9	月	シンプル
10	火	休館日
11	水	
12	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
13	金	みんスポ スロー/アクティブ
14	土	
15	日	ハンディキャップヨガ
16	月	シンプル
17	火	休館日
18	水	バランスUP
19	木	測定会 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
20	金	みんスポ
21	土	スロー/アクティブ フレッシュ
22	日	ロービジョンケア
23	月	シンプル
24	火	休館日
25	水	
26	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
27	金	みんスポ
28	土	
29	日	ハンディキャップヨガ
30	月	シンプル
31	火	休館日

6 月		
1	水	バランスUP
2	木	いすヨガ/昼ヨガ
3	金	みんスポ
4	土	フレッシュトレーニング スロー/アクティブ/フレッシュ
5	日	
6	月	シンプル
7	火	休館日
8	水	
9	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
10	金	みんスポ スロー/アクティブ
11	土	
12	日	ファミリースポーツDAY!!! (ヨガ)
13	月	シンプル
14	火	休館日
15	水	バランスUP
16	木	測定会 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
17	金	みんスポ
18	土	スロー/アクティブ フレッシュ
19	日	
20	月	シンプル
21	火	休館日
22	水	
23	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
24	金	みんスポ
25	土	
26	日	ハンディキャップヨガ ロービジョンヨガ/セーリング
27	月	シンプル
28	火	休館日
29	水	
30	木	いすヨガ/昼ヨガ

下線____は共創プログラムです。

予定は変更になる場合があります。
ご了承ください。