

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~] にちようび ヨガ
			[15:00~] 測定会			
			[16:20~] 昼ヨガ			
			[16:00~] 測定会			
夜間			[18:15~] 夜ヨガ	[18:10~] 夜 エアロビック		
						

※火曜日は休館日

祝日は開催しません

7 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	にちようびヨガ
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/夜エアロ
9	土	
10	日	
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	車いすセミナー
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	みんスポ
30	土	
31	日	ファミスポDAY(フラ)

8 月

1	月	シンプル
2	火	休館日
3	水	バランスUP
4	木	いすヨガ/昼ヨガ
5	金	みんスポ
6	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
7	日	ファミスポDAY (ボウリング)
8	月	
9	火	休館日
10	水	
11	木	
12	金	みんスポ/夜エアロ
13	土	
14	日	
15	月	シンプル
16	火	休館日
17	水	バランスUP
18	木	測定会 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
19	金	みんスポ
20	土	スロー/アクティブ フレッシュ
21	日	車いすセミナー
22	月	シンプル
23	火	休館日
24	水	
25	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
26	金	みんスポ
27	土	
28	日	ロービジョンヨガ にちようびヨガ
29	月	シンプル
30	火	休館日
31	水	

9 月

1	木	いすヨガ/昼ヨガ
2	金	みんスポ
3	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
4	日	にちようびヨガ
5	月	シンプル
6	火	休館日
7	水	バランスUP
8	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
9	金	みんスポ/夜エアロ
10	土	
11	日	ファミスポDAY(FD)
12	月	シンプル
13	火	休館日
14	水	
15	木	測定会 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
16	金	みんスポ
17	土	スロー/アクティブ フレッシュ
18	日	セーリング体験会 にちようびヨガ
19	月	
20	火	休館日
21	水	バランスUP
22	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
23	金	車いすセミナー
24	土	
25	日	<ラポールの祭典> ロービジョンヨガ
26	月	シンプル
27	火	休館日
28	水	
29	木	いすヨガ/昼ヨガ
30	金	みんスポ

※予定は変更になる場合があります
 ※ 下線は共創パートナープログラムです