

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

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

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

※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

12 月		
1	木	フラアドバンス 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	
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	にちようびヨガ
12	月	シンプル
13	火	休館日
14	水	
15	木	フラアドバンス/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	
19	月	シンプル
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	みんスポ
24	土	
25	日	ロービジョンヨガ にちようびヨガ
26	月	シンプル
27	火	休館日
28	水	休館日
29	木	休館日
30	金	休館日
31	土	休館日