

# 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

1 月		
1	日	休館日
2	月	休館日
3	火	休館日
4	水	休館日
5	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
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	
10	火	休館日
11	水	
12	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
13	金	みんスポ/夜エアロ
14	土	
15	日	にちようびヨガ
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	ロービジョンヨガ
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	にちようびヨガ
30	月	シンプル
31	火	休館日

2 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/夜エアロ
11	土	
12	日	にちようびヨガ
13	月	シンプル
14	火	休館日
15	水	バランスUP
16	木	フラアドバンス/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	ファミリースポーツDAY!!! ボウリング
24	金	みんスポ
25	土	
26	日	ロービジョンヨガ にちようびヨガ
27	月	シンプル
28	火	休館日

予定は変更になる場合があります。  
ご了承ください。

3 月		
1	水	バランスUP
2	木	フラアドバンス 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/夜エアロ
11	土	
12	日	
13	月	シンプル
14	火	休館日
15	水	バランスUP
16	木	フラアドバンス/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	にちようびヨガ
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	ロービジョンヨガ
27	月	シンプル
28	火	休館日
29	水	
30	木	いすヨガ/昼ヨガ
31	金	みんスポ