

継続は力なり

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
もっと教わりたいも
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~】 木曜日のフラ フラアドバンス	【10:30~】 みんなと スポーツ!!!	【9:30~】 インクル ボッチャ	
午 後		【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~】 シンプル エアロビック				【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~】 にちょうび ヨガ
			【15:30~】 出張ヨガ			
			【16:10~】 昼ヨガ			
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

4 月

1	土	インクルボッチャ/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	
10	月	シンプル
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	にちようびヨガ
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 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
21	金	みんスポ
22	土	
23	日	ロービジョンケア
24	月	シンプル
25	火	休館日
26	水	バランスUP
27	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
28	金	みんスポ
29	土	ボクシングエクササイズ
30	日	にちようびヨガ

5 月

1	月	シンプル
2	火	休館日
3	水	測定会
4	木	
5	金	
6	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
7	日	セーリング体験会
8	月	シンプル
9	火	休館日
10	水	ボクシングエクササイズ
11	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
12	金	みんスポ/夜エアロ
13	土	
14	日	にちようびヨガ
15	月	シンプル
16	火	休館日
17	水	バランスUP
18	木	フラアドバンス 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	
22	月	シンプル
23	火	休館日
24	水	バランスUP
25	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
26	金	みんスポ
27	土	
28	日	ロービジョンケア にちようびヨガ
29	月	シンプル
30	火	休館日
31	水	

6 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	インクルボッチャ/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	さわやかスポーツタイム 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	セーリング体験会 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 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/ボクシング
18	日	ファミリースポーツ DAY(ヨガ)
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	にちようびヨガ
26	月	シンプル
27	火	休館日
28	水	バランスUP
29	木	いすヨガ/昼ヨガ
30	金	みんスポ

青色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。