

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

7 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/ボクシング 夜エアロ
8	土	
9	日	にちようびヨガ
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	
17	月	
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/にちようびヨガ ファミスポ(ボウリング)
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	
30	日	
31	月	シンプル

8 月		
1	火	休館日
2	水	バランスUP
3	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
4	金	みんスポ
5	土	インクルボッチャ/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	ファミスポ(フラ)
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	休館日
16	水	
17	木	測定会
18	金	みんスポ
19	土	
20	日	ロービジョンケア
21	月	シンプル
22	火	休館日
23	水	バランスUP/ボクシング
24	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
25	金	みんスポ
26	土	
27	日	にちようびヨガ
28	月	
29	火	休館日
30	水	
31	木	いすヨガ/昼ヨガ

9 月		
1	金	みんスポ
2	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
3	日	セーリング体験会
4	月	シンプル
5	火	休館日
6	水	バランスUP
7	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
8	金	みんスポ/夜エアロ
9	土	
10	日	にちようびヨガ
11	月	シンプル
12	火	休館日
13	水	さわやかスポーツタイム
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	セーリング体験会 ファミスポ(FD)
18	月	ボクシング
19	火	休館日
20	水	バランスUP
21	木	フラアドバンス 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 にちようびヨガ
25	月	シンプル
26	火	休館日
27	水	バランスUP
28	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
29	金	みんスポ
30	土	

※予定は変更になる場合があります。
※青色は共創プログラムです。