YRS ユアーズ
Yokohama Rehabilitation Services
あなたらしい笑顔のために

1～3月

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~】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	【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 【14:00~】アクティブエアロビック	【13:00~】ロービジョンケア
午後			【15:10~】いすヨガ 【15:30~】出張ヨガ 【16:10~】昼ヨガ		【15:30~】フレッシュエアロビック	【15:15~】にちようびヨガ
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

1 月		
1	月	休館日
2	火	休館日
3	水	休館日
4	木	休館日
5	金	みんスポ
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	
8	月	
9	火	休館日
10	水	さわやかスポーツタイム
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	
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/ボクシング
20	土	スロー/アクティブ フレッシュ
21	日	にちようびヨガ
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
29	月	シンプル
30	火	休 館 日
31	水	

2 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	車いすテクニックセミナー
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(ボウリング) にちようびヨガ
12	月	体力測定会
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	
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	
24	土	
25	日	ロービジョンケア
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

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	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	
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	
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	シンプル
19	火	休 館 日
20	水	ボクシング
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	
31	日	