

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!!!

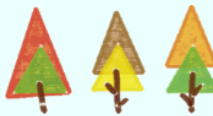
仲間と一緒に
スポーツを
楽しむプログラム

団体 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~】 水曜日のフラ フラアドバンス	【10:30~】 ボッチャ 卓球・STT	【9:30~】 インクル ボッチャ	
午後 1	【14:00~】 シンプル エアロビック	【14:00~】 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 2			【15:10~】 いすヨガ			
			【15:45~】 インクルーシブ ヨガ教室		【15:30~】 フレッシュエアロ	【15:15~】 にちょうび ヨガ
		【16:00~】 スポーツ あそびの 広場	【16:10~】 昼ヨガ	【17:00~】 スポーツ あそびの 広場	【15:30~】 卓球	
夜間			【18:15~】 夜ヨガ			

※火曜日は休館日

祝日は開催しません

7 月		
1	火	休館日
2	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
3	木	フラアドバンス いすヨガ/ 昼ヨガ
4	金	みんスポ(ボッチャ)
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	にちようヨガ
7	月	シンプルエアロ
8	火	休館日
9	水	バランスUP体操
10	木	フラ/いすヨガ/ 昼ヨガ
11	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
12	土	みんスポ(卓球)
13	日	ボクシング (初・中・ペア)
14	月	シンプルエアロ
15	火	休館日
16	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場/ 夜エアロ
17	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
18	金	みんスポ(ボッチャ)
19	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
20	日	にちようヨガ
21	月	スポカルデー(フラ)
22	火	休館日
23	水	バランスUP体操
24	木	フラ/ 昼ヨガ(中級)
25	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
26	土	みんスポ(卓球)
27	日	ロービジョンケア
28	月	シンプルエアロ
29	火	休館日
30	水	バランスUP体操
31	木	いすヨガ/ 昼ヨガ

8 月		
1	金	みんスポ(ボッチャ)
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	にちようヨガ
4	月	シンプルエアロ
5	火	休館日
6	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
7	木	フラアドバンス いすヨガ/ 昼ヨガ
8	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
9	土	みんスポ(卓球)
10	日	
11	月	
12	火	休館日
13	水	
14	木	
15	金	みんスポ(ボッチャ)
16	土	スロー/アクティブ フレッシュ
17	日	
18	月	シンプルエアロ
19	火	休館日
20	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場/ 夜エアロ
21	木	フラアドバンス/夜ヨガ
22	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
23	土	みんスポ(卓球)
24	日	体力測定会 ロービジョンケア
25	月	シンプルエアロ
26	火	休館日
27	水	バランスUP体操
28	木	フラ/ 昼ヨガ(中級)
29	金	みんスポ(ボッチャ)
30	土	ボクシング(初・中)
31	日	

9 月		
1	月	シンプルエアロ
2	火	休館日
3	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場
4	木	フラアドバンス いすヨガ/ 昼ヨガ
5	金	みんスポ(ボッチャ)
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	にちようヨガ
8	月	シンプルエアロ
9	火	休館日
10	水	バランスUP体操
11	木	フラ/いすヨガ/ 昼ヨガ
12	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
13	土	みんスポ(卓球)
14	日	
15	月	
16	火	休館日
17	水	バランスUP体操 スポーツあそびの広場/ 夜エアロ
18	木	フラアドバンス/夜ヨガ インクルヨガ(港南SC)
19	金	みんスポ(ボッチャ)
20	土	スロー/アクティブ フレッシュ
21	日	にちようヨガ
22	月	シンプルエアロ
23	火	休館日
24	水	バランスUP体操
25	木	フラ/ 昼ヨガ(中級)
26	金	みんスポ(卓球/STT) スポーツあそびの広場
27	土	みんスポ(卓球)
28	日	祭典/セーリング体験 ロービジョンケア
29	月	シンプルエアロ
30	火	休館日

予定は変更になる場合があります。
青色は団体プログラムです。