

# 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

### 団体 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 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- 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-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

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

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

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。

12 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	バスケットボール教室
15	月	シンプルエアロ
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) ボクシング(初・中)
20	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
21	日	
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
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	休館日
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日