

2023年度 <フィットネスプログラム> 日程表

					4月	5月	6月	7月	計				
日1	バランスボールで体幹UP	9:45~10:35	剣道場	日曜日		7 23	14 28	4 18	11 25	2 9	9 23	12	
火1	ベビーマッサージ (首座り~)	10:00~11:00	柔道場	火曜日		11 18	9 23	6 20	13 27	4 18	11 24	15	
火2	リフレッシュヨガ withベビー&キッズ	11:00~12:00					30						
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:05	第2体育館	水曜日		12 19	10 24	7 21	14 28	5 19	12 26	15	
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:05					31						
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35											
水4	少人数制 ヨガ&気功①②③ (①②③ 各5回ずつ実施)	9:45~11:00	柔道場	木曜日		12 19	10 24	7 21	14 28	5 19	12 26	15	
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:15					31						
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:20~10:05	柔道場	木曜日		13 20	11 25	1 15	8 22	6 20	13 27	15	
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:20~11:05					29						
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館	木曜日		13 20	11 25	1 15	8 22	6 20	13 27	15	
木4	ノルディックウォークで -10歳	14:45~16:00	クラブハウス前			29							
金1	からだ燃焼エアロビクス	11:20~12:20	剣道場	金曜日		14 21	12 26	2 16	9 23	7 21	14 28	15	
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ (アクティブクラス)	9:20~10:10	柔道場	土曜日		1 15	13 27	3 17	10 24	1 15	8 22	15	
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ (エンジョイクラス)	10:25~11:15					29						
土3	入門 ハタヨガ	11:30~12:45	自宅等	土曜日		1 22	13 27	3 17	10 24	1 15	8 22	14	
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:15~10:00					29						

運動中も原則マスク着用

受付場所 全てクラブハウス前