

## 2023年度 &lt;フィットネスプログラム&gt; 日程表

					8月	9月	10月	11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	6		3	10	1	8	5	12	13	
					20	27	17		15		19			
火1	脳育 親子クラス(体験会)	10:15~10:45	柔道場	火曜日										
火2	リフレッシュヨガ withベビー&キッズ	11:00~12:00												
火3	ベビーマッサージ(首すわり)	12:15~13:00												
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:05	第2体育館	水曜日	2		6	13	4	11		8	15	
						23	20	27	18	25	15	22		
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:05	第2体育館	水曜日	2		6	13	4	11		8	15	
						23	20	27	18	25	15	22		
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35	第2体育館	水曜日	2		6	13	4	11		8	15	
						23	20	27	18	25	15	22		
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	水曜日	2		6	13	4	11		8	15	
						23	20	27	18	25	15	22		
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:15	柔道場	水曜日	2		6	13	4	11		8	15	
						23	20	27	18	25	15	22		
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	3		7	14	5	12		9	15	
					17	24	21	28	19	26	16			
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	柔道場	木曜日	3		7	14	5	12		9	15	
					17	24	21	28	19	26	16			
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館	木曜日	3		7	14	5	12		9	15	
					17	24	21	28	19	26	16			
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	木曜日	3		7	14	5	12		9	15	
					17	24	21	28	19	26	16			
金1	からだ燃焼エアロビクス	11:20~12:20	剣道場	金曜日	4		1	8	6	13		10	15	
					18	25	15	22	20	27	17	24		
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			2	9	7		4	11	14	
					19	26	16	23	21	28	18	25		
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	柔道場	土曜日			2	9	7		4	11	14	
					19	26	16	23	21	28	18	25		
土3	入門 ハタヨガ	11:30~12:45	柔道場	土曜日	5		2	9	7	14	4	11	16	
					19	26	16	23	21	28	18	25		
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:15~10:00	自宅等	土曜日	5		2	9	7	14	4	11	16	
					19	26	16	23	21	28	18	25		

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館  
剣道場