

## 2023年度 &lt;フィットネスプログラム&gt; 日程表

				12月	1月	2月	3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	3 17	10 21	14 28	4 18	11 25	3 17	24	13	
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	6 20	13 31	10 24	7 21	14 28	6 20	13 27	15	
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:05			6 20	13 31	10 24	7 21	14 28	6 20	13 27	15	
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35			6 20	13 31	10 24	7 21	14 28	6 20	13 27	15	
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		6 20	13 31	10 24	7 21	14 28	6 20	13 27	15	
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:15			6 20	13 31	10 24	7 21	14 28	6 20	13 27	15	
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	7 21	14 29	11 25	1 15	8 22	7 21	14 28	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			7 21	14 29	11 25	1 15	8 22	7 21	14 28	15	
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館		7 21	14 29	11 25	1 15	8 22	7 21	14 28	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		7 21	14 29	11 25	1 15	8 22	7 21	14 28	15	
金1	ゆがみ矯正トレーニング	09:20~10:10	柔道場	金曜日	1 15	8 22	12 26	2 16	9 23	1 15	8 22	15	
金2	からだ燃焼エアロビクス	11:20~12:10	剣道場	金曜日	1 15	8 22	12 26	2 16	9 23	1 15	8 22	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	2 16	9 23	13 27	3 17	10 24	2 16	9 23	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			2 16	9 23	13 27	3 17	10 24	2 16	9 23	15	
土3	入門 ハタヨガ	11:30~12:45			9 16	20	27	17	10 24	9 16	23	11	
土4	入門 ハタヨガ(WEB教室)	9:15~10:00	自宅等		9 16	20	27	17	10 24	9 16	23	11	

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館  
剣道場