

2024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	9:20~10:10	剣道場	日曜日	7		2	7	14				
					21	19	9	16		14	21		
					28	26	23	30		28			
火1	深い呼吸で からだスッキリ (ルーシーダットン)	10:20~11:10	柔道場	火曜日	9		4	2	9	15			
					16	23	14	21	11		18	16	23
火2	チケット制 ゆるっとヨガ (子連れOK)	11:30~12:20			9		4	2	9	15			
					16	23	14	21	11	18	16	23	
						28		25		30			
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:10	第2体育館	水曜日	10	8	5	3	10	15			
					17	24	15	22	12		19	17	24
						29		26					
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:10			10	8	5	3	10	15			
					17	24	15	22	12		19	17	24
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35			10	8	5	3	10	15			
					17	24	15	22	12		19	17	24
水4	少人数制 ヨガ&気功 ①② (4・5月 7回/6・7月 7回)	9:45~11:00	柔道場		10	8		3	10	各7			
					17	24	15	22	12		19	17	24
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:15			10	8	5	3	10	15			
					17	24	15	22	12		19	17	24
水6	ジョグから始める 健康ライフ	9:20~10:10	陸上競技場		10	8	5	3		8			
					24	22		19	17				
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:20~10:10	柔道場	木曜日	11	2	9	6	4	11	15		
					18	25	16	23	13	20		18	25
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:20~11:10			11	2	9	6	4	11	15		
					18	25	16	23	13	20		18	25
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館		11	2	9	6	4	11	15		
					18	25	16	23	13	20		18	25
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		11	2	9	6	4	11	15		
					18	25	16	23	13	20		18	25
木5	歪み矯正 60分トレーニング	19:30~20:30	柔道場		11	2	9	6	4	11	15		
					18	25	16	23	13	20		18	25
金1	ゆがみ矯正トレーニング	9:20~10:10	剣道場	金曜日	12		10	7	14	5	12	15	
					19	26	17	24	21	28	19		26
金2	からだ燃焼エアロビクス	10:20~11:10			12		10	7	14	5	12	15	
					19	26	17	24	21	28	19		26
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		11	1	8	6	13	13		
					20	27	18	25	15			20	27
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ (エンジョイクラス)	10:20~11:10				11	1	8	6	13	13		
					20	27	18	25	15			20	27
土3	入門 ハタヨガ	11:20~12:10						8	6		11		
					20	27	18	25	15	22		20	27
土4	入門 webヨガ	9:15~10:00	自宅等					8	6		11		
					20	27	18	25	15	22		20	27
								29					

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館

剣道場