

2025年度 <フィットネスプログラム>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	9:20~10:10	剣道場	日曜日		7 14 21 28	11 18 25	1 15 22 29	1 15 22 29	13	
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		2 16 23 20 27	9 13 17 24	3 17 24 21 28	10 18 25 18 25	10 17 24	
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:10	第2体育館	水曜日		3 17 24 21 28	10 24 21 28	14 18 25 18 25	4 18 25 18 25	11 25 18 25	
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:10				3 17 24 21 28	10 24 21 28	14 18 25 18 25	4 18 25 18 25	11 25 18 25	
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35				3 17 24 21 28	10 24 21 28	14 18 25 18 25	4 18 25 18 25	11 25 18 25	
水4	少人数制 ヨガ&氣功 ①② (8・9月 7回/10・11月 7回)	9:45~11:00	柔道場	水曜日		3 17 24 21 28	10 24 21 28	14 18 25 18 25	4 18 25 18 25	11 25 18 25	
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:20				3 17 24 21 28	10 24 21 28	14 18 25 18 25	4 18 25 18 25	11 25 18 25	
水6	ジョグから始める 健康ライフ	9:45~10:35	陸上競技場			10 24 21	14		4 18 25 18	11 25 18	
木1	楽しく からだづくり	9:20~10:10	柔道場	木曜日		4 18 25 22 29	11 25 22 29	15 19 26 19 26	5 19 26 19 26	12 26 19 26	
木2	らくらく からだづくり	10:20~11:10				4 18 25 22 29	11 25 22 29	15 19 26 19 26	5 19 26 19 26	12 26 19 26	
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館			4 18 25 22 29	11 25 22 29	15 19 26 19 26	5 19 26 19 26	12 26 19 26	
木4	ノルディックウォーキーで -10歳	14:45~16:00	クラブハウス前	柔道場		4 18 25 22 29	11 25 22 29	15 19 26 19 26	5 19 26 19 26	12 26 19 26	
木5	歪み矯正 トレーニング	19:30~20:30	柔道場			4 18 25 22 29	11 25 22 29	8 19 22 29	15 19 26 19 26	12 26 19 26	
金1	ゆがみ矯正 ストレッチ	9:20~10:10	剣道場	金曜日		5 19 26 23 30	12 26 23 30	9 19 26 23 30	16 20 27	13 27	
金2	からだ燃焼エアロビクス	10:20~11:10				5 19 26 23 30	12 26 23 30	9 19 26 23 30	16 20 27	13 27	
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ	9:20~10:10	柔道場			6 20 31	13 17 24	10 17 24	14 21 28	7 21 28	
土2	リズムに合わせてらくらく筋トレ	10:20~11:10				6 20 31	13 17 24	10 17 24	14 21 28	7 21 28	
土3	入門 ハタヨガ	11:20~12:35				13 20 31	13 17 24	7 21 28	14 21 28	14 21 28	

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館

剣道場

第1体育館