

## 2025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	9:20～10:10	剣道場	日曜日	7 14	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 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	9 23	13 20 27	3 10 17 24	15	
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	10 24	14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	14
水2	らくらく エアロビクス	10:20～11:10			3 17	10 24	14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	14
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20～12:35			3 17	10 24	14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	14
水4	少人数制 ヨガ&気功 ①② (8・9月 7回/10・11月 7回)	9:45～11:00	柔道場		3 17	10 24	14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	14
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30～12:20			3 17	10 24	14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	14
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	14 21	18 25	4 18	8
木1	楽しく からだづくり	9:20～10:10	柔道場	木曜日	4 18	11 25	15 22 29	5 19 26	12 19 26	15
木2	らくらく からだづくり	10:20～11:10			4 18	11 25	15 22 29	5 19 26	12 19 26	15
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45～14:35	第1体育館		4 18	11 25	15 22 29	5 19 26	12 19 26	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		4 18	11 25	15 22 29	5 19 26	12 19 26	15
木5	歪み矯正 トレーニング	19:30～20:30	柔道場		4 18	11 25	8 22 29	15 19	5 19	12 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	12 26	9 23 30	16 20	13 27	14
金2	からだ燃焼エアロビクス	10:20～11:10			5 19	12 26	9 23 30	16 20	13 27	14
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ	9:20～10:10	柔道場	土曜日	6 20	13 31	10 17 24	14 21	7 21 28	14
土2	リズムに合わせてらくらく筋トレ	10:20～11:10			6 20	13 31	10 17 24	14 21	7 21 28	14
土3	入門 ハタヨガ	11:20～12:35			13 20	31	17 24	7 21 28	14 21 28	11

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