

2026年度 <フィットネスプログラム> 日程表

| 2026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 | 5 26 | 10 24 31 | 7 21 | 14 28 | 5 19 | 12 26 | 14 | |
| 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 | 7 21 | 14 26 | 2 16 30 | 9 23 | 7 21 | 14 28 | 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 | 8 15 | 13 22 | 3 17 | 10 24 | 1 15 | 8 22 | 15 | |
| 水2 | らくらく エアロビクス | 10:20～11:10 | | | 8 15 | 13 22 | 3 17 | 10 24 | 1 15 | 8 22 | 15 | |
| 水3 | ハタヨガで元気長生き | 11:20～12:35 | | | 8 15 | 13 22 | 3 17 | 10 24 | 1 15 | 8 22 | 15 | |
| 水4 | 少人数制 ヨガ&気功 ①② (4・5月 8回/6・7月 8回) | 9:45～11:00 | 柔道場 | | 8 15 | 13 22 | 3 17 | 10 24 | 1 15 | 8 22 | 15 | |
| 水5 | ストレッチでからだメンテ | 11:30～12:20 | | | 8 15 | 13 22 | 3 17 | 10 24 | 1 15 | 8 22 | 15 | |
| 水6 | ジョグから始める 健康ライフ | 9:45～10:35 | 陸上競技場 | | | 13 22 | 10 24 | | | | | 8 |
| 木1 | 楽しく からだづくり | 9:20～10:10 | 柔道場 | 木曜日 | 9 16 | 7 21 | 14 28 | 4 18 | 11 25 | 2 16 | 9 23 | 15 |
| 木2 | らくらく からだづくり | 10:20～11:10 | | | 9 16 | 7 21 | 14 28 | 4 18 | 11 25 | 2 16 | 9 23 | 15 |
| 木3 | 笑顔で筋活 1日3分 | 13:45～14:35 | 第1体育館 | | 9 16 | 7 21 | 14 28 | 4 18 | 11 25 | 2 16 | 9 23 | 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 | | 9 16 | 7 21 | 14 28 | 4 18 | 11 25 | 2 16 | 9 23 | 15 |
| 木5 | ゆがみ矯正 トレーニング | 19:30～20:30 | 柔道場 | | 2 16 | 9 23 | 14 28 | 4 18 | 11 25 | 2 16 | 9 23 | 15 |
| 金1 | ゆがみ矯正 ストレッチ | 9:20～10:10 | 剣道場 | 金曜日 | 3 17 | 8 22 29 | 5 19 | 12 26 | 3 17 | 10 24 | 15 | |
| 金2 | からだ燃焼エアロビクス | 10:20～11:10 | | | 3 17 | 8 22 29 | 5 19 | 12 26 | 3 17 | 10 24 | 15 | |
| 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 | 4 18 | 9 23 30 | 6 20 | 13 27 | 4 18 | 11 25 | 15 | |
| 土2 | リズムに合わせてらくらく筋トレ | 10:20～11:10 | | | 4 18 | 9 23 30 | 6 20 | 13 27 | 4 18 | 11 25 | 15 | |
| 土3 | 入門 ハタヨガ | 11:20～12:35 | | | | 9 18 | 13 23 30 | 11 20 | 11 25 | 12 | | |

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館

剣道場