

## 2026年度 &lt;フィットネスプログラム&gt;日程表

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

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館

剣道場