

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