

# 2022年度 7月期（7月～9月）運動プログラム 開講日程、持ち物のご案内

講座に参加される前に、入口にある体温チェック表を記入の上、1階受付にご提出ください

教室は2階フィットネスルーム 入室時間は開始5分前からです

## 【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

※ヨガ、フラダンス、ノビ伸体操、筋コンディショニングは室内シューズはいりません

※ノルディックウォーキングは歩きやすい靴でお越しください（講座内で外に歩きに行きます）

<b>【月曜日】</b> <b>7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、9/19</b>  03① 骨盤体操（月）14：00～15：00 08① ノビ伸体操（月）9：30～10：20 14 ZUMBA（月）11：00～11：50	<b>【火曜日】</b> <b>7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20</b>  01① ラララサークット（火）9：30～11：00 03② 骨盤体操（火）11：30～12：30 10 パワーヨガ（火）19：00～19：50 11① 筋コンディショニング（火）20：00～20：50 18 ミズノスポーツ教室 幼児（火）16：10～17：10 19 ミズノスポーツ教室 小1～小4（火）17：20～18：20
<b>【水曜日】</b> <b>7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/21</b>  02 脳活性教室（水）9：30～11：00 04 関節楽々体操（水）11：30～12：30 07① コツ骨体操（水）14：00～14：50 08② ノビ伸体操（水）15：10～16：00 11② 筋コンディショニング（水）19：00～19：50 12① フラダンス（水）20：00～20：50	<b>【木曜日】</b> <b>7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22</b>  01② ラララサークット（木）14：00～15：30 07② コツ骨体操（木）11：00～11：50 09 運動不足解消ヨガ（木）9：30～10：20
<b>【金曜日】</b> <b>7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16</b>  01③ ラララサークット（金）9：30～11：00 05 ゆる体操（金）11：30～12：30 13 簡単エアロ（金）19：00～19：50 15① リラックスヨガ（金）20：00～20：50 16 BTダンス低学年（金）16：30～17：30 17 BTダンス高学年（金）17：45～18：45	<b>【土曜日】</b> <b>7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17</b>  01④ ラララサークット（土）10：30～12：00 12② フラダンス（土）9：10～10：00 20 ノルディックウォーキング（土）14：00～15：30
<b>【日曜日】</b> <b>7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18</b>  15② リラックスヨガ（日）9：10～10：00 21 体ひきしめ（日）14：00～14：50	<b>【火・金曜日（週2回）】</b> 06 特保サポートプログラム（火、金） 14：00～15：30  <b>7月</b> 1、5、8、12、15、19、22、26、29 <b>8月</b> 2、5、9、12、16、19、23、26、30 <b>9月</b> 2、6、9、13、16、20