

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）

【月曜日】

7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、
8/22、8/29、9/5、9/12、9/19

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

【火曜日】

7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、
8/23、8/30、9/6、9/13、9/20

01① ララサーキット（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

【水曜日】

7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、
8/24、8/31、9/7、9/14、9/21

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

【木曜日】

7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、
8/25、9/1、9/8、9/15、9/22

01② ララサーキット（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

【金曜日】

7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、
8/19、8/26、9/2、9/9、9/16

01③ ララサーキット（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

【土曜日】

7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、
8/20、8/27、9/3、9/10、9/17

01④ ララサーキット（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

【日曜日】

7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、
8/21、8/28、9/4、9/11、9/18

15② リラックスヨガ（日）9：10～10：00

21 体ひきしめ（日）14：00～14：50

【火・金曜日（週 2 回）】

06 特保サポートプログラム（火、金）
14：00～15：30

7 月 1、5、8、12、15、19、22、26、29

8 月 2、5、9、12、16、19、23、26、30

9 月 2、6、9、13、16、20