

2023年 4月期 (4月~6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、バネ体操、筋コンディショニングは室内シューズはいりません

※ウォーク&ストレッチ教室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)

<p>【月曜日】 4/3、4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29、6/5、6/12、6/19</p> <p>03① 骨盤体操 (月) 14:00~15:00 08① バネ体操 (月) 9:30~10:20 14 ZUMBA (月) 11:00~11:50</p>	<p>【火曜日】 4/4、4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20</p> <p>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 21 ミズスポーツ教室 幼児(火)16:10~17:10 22 ミズスポーツ教室 小1~小4 (火) 17:20~18:20</p>
<p>【水曜日】 4/5、4/12、4/19、4/26、5/3、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21</p> <p>02 頭と体のいきいき体操 (水) 9:30~11:00 04 関節楽々体操 (水) 11:30~12:30 07 コツ骨体操 (水) 14:00~14:50 08② バネ体操 (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</p>	<p>【木曜日】 4/6、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、 5/25、6/1、6/8、6/15、6/22</p> <p>01② ララサーキット (木) 14:00~15:30 09 運動不足解消ヨガ (木) 9:30~10:20 11③ 筋コンディショニング (木) 20:00~20:50 18 体幹トレーニング&ストレッチ 11:00~11:50</p>
<p>【金曜日】 4/7、4/14、4/21、4/28、5/5、5/12、5/19、 5/26、6/2、6/9、6/16、6/23</p> <p>01③ ララサーキット (金) 9:30~11:00 05 かんたん体操 (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 19 BTダンス低学年 (金) 16:30~17:30 20 BTダンス高学年 (金) 17:45~18:45</p>	<p>【土曜日】 4/1、4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、 5/20、5/27、6/3、6/10、6/17</p> <p>01④ ララサーキット (土) 10:30~12:00 12② フラダンス (土) 9:10~10:00 16 ウォーク&ストレッチ教室 (土) 14:00~15:30</p>
<p>【日曜日】 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、 5/28、6/4、6/11、6/18</p> <p>15② リラックスヨガ (日) 9:10~10:00 17 体ひきしめ (日) 14:00~14:50</p>	<p>【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</p> <p>4月 4、7、11、14、18、21、25、28 5月 2、5、9、12、16、19、23、26、30 6月 2、6、9、13、16、20、23</p>