

2023年 10月期（10月～12月）運動プログラム 開講日程、持ち物のご案内

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、バテ体操、筋コンディショニングは室内シューズはいりません

【月曜日】

10/2、10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、
11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18

03① 骨盤体操 9:30～10:30
9① 運動不足解消ヨガ 12:10～13:00
14① ZUMBA 11:00～11:50
15① リラックスヨガ 14:00～14:50

【火曜日】

10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、11/7、
11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19

01① ララサーキット 9:30～11:00
03② 骨盤体操 11:30～12:30
10 パワーヨガ 19:00～19:50
11① 筋コンディショニング 20:00～20:50
21 ミズスポーツ教室 幼児 16:10～17:10
22 ミズスポーツ教室 小1～小4 17:20～18:20

【水曜日】

10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、
11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20

02 頭と体のいきいき体操 9:30～11:00
04 関節楽々体操 11:30～12:30
07 コツ骨体操 14:00～14:50
08 バテ体操 15:10～16:00
11② 筋コンディショニング 19:00～19:50
12① フラダンス 20:00～20:50
14② ZUMBA 12:50～13:40

【木曜日】

10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、
11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21

01② ララサーキット 14:00～15:30
09② 運動不足解消ヨガ 9:30～10:20
11③ 筋コンディショニング 20:00～20:50
18 体幹トレーニング&ストレッチ 11:00～11:50

【金曜日】

10/6、10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、
11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22

01③ ララサーキット 9:30～11:00
05 かんたん体操 11:30～12:30
13 簡単エアロ 19:00～19:50
15② リラックスヨガ 20:00～20:50
19 BTダンス キッズ 16:45～17:45
20 BTダンス ジュニア 17:50～18:50

【土曜日】

10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、
11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23

01④ ララサーキット 10:30～12:00
12② フラダンス 9:10～10:00
16 ウォーク&ストレッチ教室 14:00～15:30

【日曜日】

10/1、10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、
11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17

15③ リラックスヨガ 9:10～10:00
17 体ひきしめ 14:00～14:50

【火・金曜日（週2回）】

06 特保サポートプログラム
14:00～15:30

10月 3、6、10、13、17、20、24、27、31
11月 3、7、10、14、17、21、24、28
12月 1、5、8、12、15、19、22、

※運動プログラムは祝日も開講します