

2024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

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、筋コンディショニングは室内シューズはいりません

<p>【月曜日】 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>08 はつらつ体操 9:30~10:20 14① ZUMBA® 10:40~11:30 09① 運動不足解消ヨガ 11:50~12:40 03① 骨盤体操 14:00~14:50</p>	<p>【火曜日】 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>01① ララサーキット 9:30~11:00 03② 骨盤体操 11:30~12:30 21 ミズノスポーツ教室 幼児 16:10~17:10 22 ミズノスポーツ教室 小1~小4 17:20~18:20 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</p>
<p>【水曜日】 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>02 頭と体のいきいき体操 9:30~11:00 04 関節楽々体操 11:30~12:30 14② ZUMBA® 12:50~13:40 07 コツ骨体操 14:00~14:50 11② 筋コンディショニング 19:00~19:50 12① フラダンス 20:00~20:50</p>	<p>【木曜日】 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>09② 運動不足解消ヨガ 9:30~10:20 18 体幹トレーニング&ストレッチ 11:00~11:50 01② ララサーキット 14:00~15:30 11③ 筋コンディショニング 20:00~20:50</p>
<p>【金曜日】 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>01③ ララサーキット 9:30~11:00 05 かんたん体操 11:30~12:30 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 13 簡単エアロ 19:00~19:50 15① リラックスヨガ 20:00~20:50</p>	<p>【土曜日】 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>12② フラダンス 9:10~10:00 01④ ララサーキット 10:30~12:00 14③ ZUMBA® 14:00~14:50 09③ 運動不足解消ヨガ 15:10~16:00</p>
<p>【日曜日】 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>15③ リラックスヨガ 9:10~10:00 18 音楽健康体操 10:10~11:00 16 体ひきしめ 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 14:00~15:30</p> <p>4月 2、5、9、12、16、19、23、26、30 5月 3、7、10、14、17、21、24、28、31 6月 4、7、11、14、18、21</p>

※運動プログラムは祝日も開講します