

2024年 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

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】 7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、 8/19、8/26、9/2、9/9、9/16</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 14:00～15:00</p>	<p>【火曜日】 7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、 8/20、8/27、9/3、9/10、9/17</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】 7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、 8/21、8/28、9/4、9/11、9/18</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】 7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、 8/22、8/29、9/5、9/12、9/19</p> <p>09② 運動不足解消ヨガ 9:30～10:20 17 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】 7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、 8/23、8/30、9/6、9/13、9/20</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】 7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、 8/24、8/31、9/7、9/14、9/21</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】 7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、 8/25、9/1、9/8、9/15、9/22</p> <p>15② 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>7月 2、5、9、12、16、19、23、26、30 8月 2、6、9、13、16、20、23、27、30 9月 3、6、10、13、17、20</p>

※運動プログラムは祝日も開講します