

# 2024年 1月期（1月～3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

<p><b>【月曜日】</b> 1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、 2/26、3/4、3/11、3/18、3/25</p> <hr/> <p>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</p>	<p><b>【火曜日】</b> 1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、2/13、2/20、 2/27、3/5、3/12、3/19、3/26</p> <hr/> <p>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</p>
<p><b>【水曜日】</b> 1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21、 2/28、3/6、3/13、3/20、3/27</p> <hr/> <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 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</p>	<p><b>【木曜日】</b> 1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、 2/29、3/7、3/14、3/21、3/28</p> <hr/> <p>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&amp;ストレッチ 11：00～11：50</p>
<p><b>【金曜日】</b> 1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/16、2/23、 3/1、3/8、3/15、3/22、3/29</p> <hr/> <p>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</p>	<p><b>【土曜日】</b> 1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/17、 2/24、3/2、3/9、3/16、3/23</p> <hr/> <p>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&amp;ストレッチ教室 14：00～15：30</p>
<p><b>【日曜日】</b> 1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、2/11、2/18、 2/25、3/3、3/10、3/17、3/24</p> <hr/> <p>15③ リラックスヨガ 9：10～10：00 17 体ひきしめ 14：00～14：50</p>	<p><b>【火・金曜日（週2回）】</b> 06 特保サポートプログラム 14：00～15：30</p> <hr/> <p><b>1月 9、12、16、19、23、26、30</b> <b>2月 2、6、9、13、16、20、23、27</b> <b>3月 1、5、8、12、15、19、22、26、29</b></p>

※運動プログラムは祝日も開講します