

持ち物

動きやすい服装、タオル(※背骨コンディショニングは長めのタオル)、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、ピラティス、背骨コンディショニング、BT ダンスは室内シューズ不要

【月曜日】

7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、  
8/24、8/31、9/7、9/14、9/21

03① 骨盤体操 14:00~15:00

17② ZUMBA® 19:00~19:50

7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、  
8/17、8/24、8/31、9/7、9/14

注  
11回

18① はつらつ体操 9:30~10:20

17① ZUMBA® 10:40~11:30

09① 運動不足解消ヨガ 11:50~12:40

【火曜日】

7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、  
8/25、9/1、9/8、9/15、9/22

01① ララサーキット・ライト 9:30~11:00

03② 骨盤体操 11:30~12:30

23 ミズスポーツ教室 幼児 16:10~17:10

24 ミズスポーツ教室 小1~小4 17:20~18:20

10 パワーヨガ 19:00~19:50

13① 筋コンディショニング 20:00~20:50

【水曜日】

7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、  
8/19、8/26、9/2、9/9、9/16

02 元気わくわく体操 9:30~10:30

04 健康体操 11:00~12:00

17③ ZUMBA® 12:50~13:40

01② ララサーキット・ライト 14:00~15:30

13② 筋コンディショニング 19:00~19:50

14① フラダンス 20:00~20:50

【木曜日】

7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、  
8/20、8/27、9/3、9/10、9/17

09② 運動不足解消ヨガ 9:30~10:20

18② はつらつ体操 10:40~11:30

19 体幹トレーニング&ストレッチ 12:50~13:40

16 はじめてのダンスエアロ 14:00~14:50

12 背骨コンディショニング 15:10~16:00

11 初心者ピラティス 19:00~19:50

13③ 筋コンディショニング 20:00~20:50

【金曜日】

7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、  
8/21、8/28、9/4、9/11、9/18

01③ ララサーキット・ライト 9:30~11:00

05 かんたん体操 11:30~12:30

21 BT ダンス キッズ 16:45~17:45

22 BT ダンス ジュニア 17:50~18:50

15 簡単エアロ 19:00~19:50

08① リラックスヨガ 20:00~20:50

【土曜日】

7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、  
8/22、8/29、9/5、9/12、9/19

14② フラダンス 9:10~10:00

01④ ララサーキット・ライト 10:30~12:00

17④ ZUMBA® 14:00~14:50

09③ 運動不足解消ヨガ 15:10~16:00

【日曜日】

7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、  
8/23、8/30、9/6、9/13、9/20

8② リラックスヨガ 9:10~10:00

07 フランス式アロマヨガ 10:10~11:00

20 カポエイラエクササイズ 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

7月 3、7、10、14、17、21、24、28、31

8月 4、7、11、14、18、21、25、28

9月 1、4、8、11、15、18、22