

## 2024年度 &lt;フィットネスプログラム&gt; 日程表

					12月		1月		2月		3月		計
日1	バランスボールで体幹UP	9:20~10:10	剣道場	日曜日	1	8				2		2	15
					15	22	12	19	9	16	9		
火1	深い呼吸で からだスッキリ (ルーシーダットン)	10:20~11:10	柔道場	火曜日	3	10				4		4	13
						24	14	21	11		11	18	
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:10	第2体育館	水曜日	4	11		8		5		5	15
					18		15	22	12	19	12	19	
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:10	第2体育館	水曜日	4	11		8		5		5	15
					18		15	22	12	19	12	19	
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35	第2体育館	水曜日	4	11		8		5		5	15
					18		15	22	12	19	12	19	
水4	少人数制 ヨガ&気功 ①② (12・1月 7回/2・3月 7回)	9:45~11:00	柔道場	水曜日	4	11		8				5	14
					18		15	22	12	19	12	19	
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:20	柔道場	水曜日	4	11		8		5		5	15
					18		15	22	12	19	12	19	
水6	ジョグから始める 健康ライフ	9:45~10:35	陸上競技場他	水曜日		11		8		5		5	8
					18			22		19		19	
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:20~10:10	柔道場	木曜日	5	12		9	6	13		6	15
					19	26	16	23	20	27	13		
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:20~11:10	柔道場	木曜日	5	12		9	6	13		6	15
					19	26	16	23	20	27	13		
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館	木曜日	5	12		9	6	13		6	15
					19	26	16	23	20	27	13		
木4	ノルディックウォークで -10歳	14:45~16:00	クラブハウス前	木曜日	5	12		9	6	13		6	15
					19	26	16	23	20	27	13		
木5	歪み矯正 60分トレーニング	19:30~20:30	柔道場	木曜日	5	12		9	6	13		6	15
					19	26	16	23	20	27	13		
金1	ゆがみ矯正トレーニング	9:20~10:10	剣道場	金曜日	6	13		10		7		7	15
					20		17	24	14	21	14	21	
金2	からだ燃焼エアロビクス	10:20~11:10	剣道場	金曜日	6	13		10		7		7	15
					20		17	24	14	21	14	21	
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ (アクティブクラス)	9:20~10:10	柔道場	土曜日	7	14		11	1	8	1	8	15
					21		18	25	15	22	15	22	
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ (エンジョイクラス)	10:20~11:10	柔道場	土曜日	7	14		11	1	8	1	8	15
					21		18	25	15	22	15	22	
土3	入門 ハタヨガ	11:20~12:35	柔道場	土曜日		14			1	8	1		11
					21		18	25		22	15	22	

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館

剣道場

第1体育館