

2025年度 <フィットネスプログラム> 日程表

					4月	5月	6月	7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	6		1	8	6	13		
					20	11	18	15	22	27		
					27	25						
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	8		3	10	1	8		
					15	22	13	17	24	15	22	
						20	27		29			
水1	楽しもう エアロビクス	9:20~10:10	第2体育館	水曜日	9	7	4	11	2	9		
					16	23	14	21	18	25	16	23
						28						
水2	らくらく エアロビクス	10:20~11:10			9	7	4	11	2	9		
					16	23	14	21	18	25	16	23
						28						
水3	ハタヨガで元気長生き	11:20~12:35	9	7	4	11	2	9				
			16	23	14	21	18	25	16	23		
				28								
水4	少人数制 ヨガ&気功 ①② (4・5月 8回/6・7月 8回)	9:45~11:00	柔道場	水曜日	9	7	4	11	2	9		
					16	23	14	21	18	25	16	23
						28						
水5	ストレッチでからだメンテ	11:30~12:20			9	7	4	11	2	9		
					16	23	14	21	18	25	16	23
						28						
水6	ジョグから始める 健康ライフ	9:45~10:35	陸上競技場	2			11		9			
					23	14		25		23		
					28							
木1	楽しく からだづくり	9:20~10:10	柔道場	木曜日	10	8	5	12	3	10		
					17	24	15	22	19	26	17	24
						29						
木2	らくらく からだづくり	10:20~11:10			10	8	5	12	3	10		
					17	24	15	22	19	26	17	24
						29						
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45~14:35	第1体育館	10	8	5	12	3	10			
				17	24	15	22	19	26	17	24	
					29							
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	10	8	5	12	3	10			
				17	24	15	22	19	26	17	24	
					29							
木5	ゆがみ矯正 トレーニング	19:30~20:30	柔道場	10	8	5	12	3	10			
				17	24	15	22	19	26	17	24	
					29							
金1	ゆがみ矯正 ストレッチ	9:20~10:10	剣道場	金曜日	9	6	13	4	11			
					18	25	16	23	20	27	18	25
						30						
金2	からだ燃焼エアロビクス	10:20~11:10			9	6	13	4	11			
					18	25	16	23	20	27	18	25
						30						
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ	9:20~10:10	柔道場	土曜日	10	14	5	12				
					19	26	17	24	21	28	19	26
						31						
土2	リズムに合わせてらくらく筋トレ	10:20~11:10			10	14	5	12				
					19	26	17	24	21	28	19	26
						31						
土3	入門 ハタヨガ	11:20~12:35		14	5							
			19	26	17	24	21	28	19	26		
				31								

受付場所 全てクラブハウス前

第2体育館

剣道場