

平成28年度 スポーツ教室 日程表<5月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		憲法記念日	みどりの日 	こどもの日 		
8	9	10	11	12	13	14
		ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップダンス 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気力 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00				
15	16	17	18	19	20	21
	らく楽エアロ 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップダンス 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気力 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00				
22	23	24	25	26	27	28
	らく楽エアロ 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	休館日	筋力活力元気力 10:00~11:00	
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00				
29	30	31	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;"><スポーツの季節です></p> <p>動きやすい季節になりました。運動を始めようと計画している方へ・・・ ジョギングや筋力トレーニング、何かスポーツを始めようと思っている方は、必ず休養も計画に含めることが重要です。 運動をすると、筋肉だけでなく、靭帯や腱にも大きな負荷がかかります。その疲労を溜めないことが継続の秘訣。その方法としては、アイシング、ストレッチは勿論、十分な睡眠、そしてタンパク質をしっかり摂って疲労の回復を促進させることを心がけましょう。</p>			
	らく楽エアロ 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00				

平成28年度 スポーツ教室 日程表<6月>

日	月	火	水	木	金	土
<p><梅雨対策> 梅雨の時期、なんだか体がだるいと感じませんか？ その原因は気温差のせいです。気温差が大きいほど 疲れが出やすくなり、風邪もひきやすくなります。 その対策として・・・まず生活のリズムを整えること。 そして良質な睡眠も大切です。また晴れた日は太陽 の光を浴びて憂鬱になりがちな気分をリセット！ ウォーキングに出かけ、運動不足を解消しましょう。</p>			1	2	3	4
				リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイチャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップダンス 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00	カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50	
5	6	7	8	9	10	11
	らく楽エアロ(志子田) 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:00 キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイチャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップダンス 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00	筋力活力元気塾 10:00～11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50	
12	13	14	15	16	17	18
	らく楽エアロ(奥津) 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:00 キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 ヒップホップダンス 16:00～18:00	筋力活力元気塾 10:00～11:00	
19	20	21	22	23	24	25
	らく楽エアロ(志子田) 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:00 キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	<h2 style="color: red;">休館日</h2>		筋力活力元気塾 10:00～11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50
26	27	28	29	30		
	らく楽エアロ(奥津) 10:00～11:30			リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイチャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップダンス 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00		