

平成29年度 スポーツ教室 日程表<9月>

日	月	火	水	木	金	土		
 <p>来るべき冬に備え、色々と体の準備を始める時期です。 体力をつけ、いろんな身体機能を下げないためにも何かスポーツを始めてみませんか？</p> <p>後期会員募集中！</p> 					1 筋力活力元気塾 10:00~11:00	2		
					トレーニングサポート 18:00~20:00			
		3	4	5	6	7	8	9
				ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリートクラブ 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 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 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 トレーニングサポート 18:00~20:00	
10	11	12	13	14	15	16		
	らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30 キッズトランポリン 15:30~17:45	ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリートクラブ 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 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 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 トレーニングサポート 18:00~20:00			
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日		
		ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリートクラブ 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 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 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			
24	25	26	27	28	29	30		
	らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30 キッズトランポリン 15:30~17:45				カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50			

平成29年度 スポーツ教室 日程表 <10月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
		トレーニングサポート 10:00~12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40		
	キッズランボリン 15:30~17:45	キッズアスリート 16:20~17:50		ヒップホップ 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
	ナイト・ヨガ 19:00~20:00		ソフトテニス 18:30~20:00	トレーニングサポート 18:00~20:00		
8	9	10	11	12	13	14
	体育の日	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
		トレーニングサポート 10:00~12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40		
		キッズアスリート 16:20~17:50		ヒップホップ 16:00~18:00		
ナイト・ヨガ 19:00~20:00			ソフトテニス 18:30~20:00	トレーニングサポート 18:00~20:00		
15	16	17	18	19	20	21
	らく楽エアロ (奥津) 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
		トレーニングサポート 10:00~12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40		
	キッズランボリン 15:30~17:45	キッズアスリート 16:20~17:50		ヒップホップ 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
	ナイト・ヨガ 19:00~20:00		ソフトテニス 18:30~20:00	トレーニングサポート 18:00~20:00		
22	23	24	25	26	27	28
	らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30		禅と太極舞 (西雲寺)	休館日	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
	キッズランボリン 15:30~17:45				カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
29	30	31	<p>スポーツの秋、食欲の秋、ダイエットの敵</p> <p>暑い夏が過ぎ、スポーツ秋、食欲の秋がやってきました。食欲が出てついおなかいっぱい食べ過ぎてしまう原因は、厳しい冬に対して防寒代わりに脂肪を蓄えようとする本能的な働きです。もっとも脂肪を溜め込みやすい季節は冬ですが、脂肪の蓄積は秋から始まります。</p> <p>涼しくなって体を動かしやすい秋こそ食べ過ぎに十分注意し、たくさんカラダを動かして筋肉を溜め込み、脂肪の溜め込みには十分注意しましょう。</p>			
		キッズアスリート 16:20~17:50				
		ナイト・ヨガ 19:00~20:00				

