



# 2023 6 June



月	火	水	木	金	土	日
<p>スローエアロビックとは            体に無理のない「シンプル」な動きを繰り返すので振りを感じる必要がなく音楽に合わせて仲間と一緒に運動ができます。ゆったりとしたウォーキングと同じくらいの誰でも取り組みやすい運動です。</p>			1 フィットネス (なわとび) 16:30~	2 ストラックアウト 17:00~	3	4
5 卓球 17:00~	6 コーディネーション (体幹・ジャンプ) 17:00~	7 体操 (野球) 17:00~	8 フィットネス (かけっこ・リレー) 16:30~	9 サッカー 17:00~	10	11
12 バドミントン 17:00~	13 コーディネーション (おにごっこ) 17:00~	14 体操 (サッカー) 17:00~	15 フィットネス (体幹トレーニング) 16:30~	16 エアロビクス 17:00~	17 スローエアロビック 体験	
19 障害物競争 17:00~	20 コーディネーション (ボールうんどう) 17:00~	21 体操 (キックベース) 17:00~	22 フィットネス (ダンス) 16:30~	23 パンチフィットネス 17:00~	24	25
26 風船バレー 17:00~	27 コーディネーション (体幹・ジャンプ) 17:00~	28 体操 (てつぼう) 17:00~	29 フィットネス (ボールうんどう) 16:30~	30 eスポーツ 17:00~	1	2



❁人数が多い場合はキャンセル待ちになる場合があります。  
 ❁プログラムは変更する場合があります。ご理解の程よろしくお願ひします。

