

見ながらできる！らくらく運動プログラム

2026年9月 映像プログラムカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 午前 映像①	2 午前 映像②	3	4	5
6	7	8	9	10 午前 映像①	11 午前 映像②	12
13	14	15 午前 映像②	16 午後 映像①	17	18	19
20	21	22	23	24 午後 映像②	25 午前 映像①	26
27	28	29 午前 映像①	30			

タイムスケジュール(全日程)

	1回目	2回目	3回目
午前	9:15~10:10	10:20~11:15	11:25~12:20
午後	13:15~14:10	14:20~15:15	15:25~16:20

【映像① プログラム】



【ストレッチ 20】
使用備品: マット



【初級エアロ 30】
使用備品: なし

【映像② プログラム】



【お腹・お尻シェイプ 20】
使用備品: マット



【ストレッチ & バレトン 25】
使用備品: マット

【日程】上記日程で各日3回実施 ※時間はタイムスケジュール参照

【対象】スタートアップ講座を受講済みの方

【場所】とねふれあいプラザ内 軽運動室(スタジオ)

【定員】各回 9名 【参加料】無料

【申込】とねふれあいプラザ総合受付にて申込(当日まで受付可)※先着順

電話: 0297-79-6253

※使用映像プログラム
「HF24BOX」