

ウォーム 2018年 7月 多目的室 プログラムのご案内

【臨時休館日】17日(火) 午後・夜間 (13時30分～)

【ご案内】ラッキー7: 7日、17日、27日に来館するとプチプレゼントがもらえるかも!!?



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
9:00 S 12:00	9:10~9:25 初めての準備体操	/		9:10~9:25 初めての準備体操	9:10~9:25 初めての準備体操	/		9:10~9:25 初めての準備体操
	9:30~10:00 姿勢改善 コンディショニング	9:30~10:00 棒びくす 池尻	9:30~9:50 下半身シェイプ 池尻	9:30~10:00 ゆったりリズム 古川	9:30~9:50 フレッシュウォーク	週替り	9:30~10:10 ヨーガ	中村
	10:10~10:40 ソフトえあろ	10:10~10:40 ゆったりヨーガ 良太	10:00~10:30 リズム体操 良太	10:10~10:40 かんたん筋トレ 高橋	10:00~10:30 リズム体操		10:20~11:00 エアロビクス	
	10:50~11:20 ストレッチ	10:50~11:20 ストレッチポール 古川 18名	10:40~11:00 腰痛予防体操 高橋	10:50~11:20 ストレッチ 池尻	10:40~11:10 ストレッチ		11:10~11:30 ストレッチ	
昼休み・清掃								
13:30 S 17:00	13:40~13:55 初めての準備体操	13:40~13:55 初めての準備体操	13:40~13:55 初めての準備体操	13:40~13:55 初めての準備体操	13:40~13:55 初めての準備体操	/		
	14:00~14:30 かんたん筋トレ	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します		14:00~14:30 バランスウォーク	14:00~14:40 やさしいピラティス	14:00~14:40 バランス コーディネーション	土田	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します
	14:40~15:20 エアロビクス			14:40~15:10 リズム体操 田中 (11日 のみ 変更)	14:50~15:30 脂肪燃焼エアロ	14:50~15:20 棒びくす		
	15:30~15:50 ストレッチ			15:20~15:50 ストレッチポール 18名	15:40~16:00 ストレッチ	15:30~16:00 ストレッチポール 18名		
15:20~19:20 オールアルビレックス子ども 向け体操教室へ貸し出し								
17:00 S 21:00	18:30~19:00 姿勢改善 コンディショニング	高島	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 身体を芯から鍛え、強く、 しなやかな身体づくりを 目指します。 </div> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 10px;"> 初心者でも安心。 週替りナイトプログラム。 リズムに合わせて楽しく 身体を動かしましょう！ </div>		19:00~19:45 第1, 3: ステップ体操 第2, 4: ミックスエアロ	土田	【重要なお知らせ】 * 安全上、医師の指示によりご参加になれない プログラムもございます。ご了承下さい。 * 4~10月の(火)、(金)の午前中は、リハビリ体操 実施のため、「初めての準備体操」はありません。 * 有酸素系プログラムは安全上の理由により、開始から 10分経過後の参加はご遠慮いただいております。 * 定員制プログラムは、お名前記入の先着順となります。	
	19:10~19:55 第1, 4: 格闘技エクササイズ 第2, 5: エアロビクス				19:55~20:35 バランス コーディネーション			
	20:05~20:35 ボディケアストレッチ				イベント・行事等で使用以外は 常時開放しています			