

# ウォーム 2019年 1月 多目的室 プログラムのご案内

【臨時休館日】15日(火) 午後・夜間(13時30分～) 【お友達紹介キャンペーン】1月31日(木)まで

☆A Happy New Year! 今年も楽しく元気に運動しましょう!



	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	9:10~9:25 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	<b>New</b> 9:30~9:50 やさしいピラティス 池尻	9:30~10:00 ゆったりヨガ 良太	9:30~9:50 生活動作スッキリ体操 古川	9:30~9:50 タオル体操	9:30~10:10 ヨガ	
	10:10~10:40 ソフトえあろ 高島	10:00~10:30 リズム体操 良太	<b>New</b> 10:10~10:30 アクティブウォーク 高橋	10:00~10:30 棒びくす 池尻	10:00~10:30 リズム体操 週替り	10:20~11:00 エアロビクス 中村	
	10:50~11:20 ストレッチ	10:40~11:00 ストレッチポール 古川 <b>18名</b>	10:40~11:00 ストレッチ 池尻	10:40~11:10 ストレッチポール 高橋 <b>18名</b>	10:40~11:00 ストレッチ	11:10~11:30 ストレッチ	
	昼休み・清掃	昼休み・清掃	昼休み・清掃	昼休み・清掃	昼休み・清掃	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 ヨガ	14:00~14:40 バランス コーディネーション	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 遠藤	14:40~15:10 リズム体操 田中 (9日 のみ 変更)	14:50~15:30 脂肪燃焼エアロ	14:50~15:20 棒びくす 中村	14:50~15:20 棒びくす 土田		
	15:30~15:50 ストレッチ	15:20~15:50 ストレッチポール <b>18名</b>	15:40~16:00 ストレッチ	15:30~16:00 ストレッチポール <b>18名</b>			
	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	<div style="border: 1px solid red; 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: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 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2,4:ミックスエアロ ステップ <b>20名</b>	<b>【重要なお知らせ】</b> * 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。 * 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3:エアロビクス 高島			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			