

# ウォーム 2019年 2月 多目的室 プログラムのご案内

【臨時休館日】 19日(火) 午後・夜間(13時30分～) 【バレンタインデー】 14(木)、15日(金)

【ご案内】 木曜日夜間のプログラム時間・内容・担当を変更しております。



	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	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	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 ゆったりリズム 古川	10:10~10:30 アクティブウォーク 常勤	10:00~10:30 棒びくす 常勤	10:00~10:30 リズム体操 常勤	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 常勤 18名	10:40~11:00 ストレッチ	10:40~11:10 ストレッチポール 18名	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 土田
	14:40~15:20 エアロビクス 遠藤	14:40~15:10 リズム体操 田中 (13日 のみ 小林)	14:40~15:10 リズム体操	14:50~15:30 脂肪燃焼エアロ	14:50~15:20 棒びくす 常勤	14:50~15:20 棒びくす 常勤
	15:30~15:50 ストレッチ	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	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	15:30~16:00 ストレッチポール 18名
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>二本目は常勤が担当します。</p> </div>					
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;"> <p>軽快なリズムに合わせて 楽しく身体を動かしましょう!</p> </div>		<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>一本目の開始時間は 18:30です。</p> </div>		18:30~19:00 コンディショニング系
	19:10~19:55 第1、4:エアロビクス 第3:格闘技エクササイズ 高島					19:10~19:55 エアロビクス系
	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
<div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <p><b>【重要なお知らせ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 定員制プログラムは、お名前記入の先着順となります。</li> </ul> </div>						