

# ウォーム 2019年 3月 多目的室 プログラムのご案内

【臨時休館日】 9日（土）午後（13時30分～）、19日（火）午後・夜間（13時30分～）

【ご案内】 ホワイトデー：13日（水）、14日（木）



	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	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 (13日 のみ 小林)	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 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	1日の疲れを取り除き、身体の 回復を促すためのセルフケアと ストレッチを行います。	初心者でも安心。 週替わ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！	18:30～19:00 コンディショニング系	常勤	【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。 * 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、3：格闘技エクササイズ 第2、4：エアロビクス				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		