

ウォーム 2019年 4月 多目的室 プログラムのご案内

【臨時休館日】13日(土)終日(全職員研修のため)、16日(火)、30日(火)午後・夜間(13時30分～)

【ご案内】19日(金):秋葉山ウォーキング(雨天時は26日に延期)



	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	高島		9:10~9:25 初めての準備体操	9:10~9:25 初めての準備体操	中村				
	9:30~10:00 姿勢改善 コンディショニング			9:30~10:00 ゆったりヨガ 良太	9:30~10:00 やさしいピラティス 池尻			9:30~9:50 生活動作スッキリ体操	9:30~9:50 タオル体操	9:30~9:50 ボディバランス
	10:10~10:40 ソフトえあろ			10:10~10:40 棒びくす 常勤	10:10~10:30 アクティブウォーク 常勤			10:00~10:30 リズム体操 常勤	10:00~10:30 ゆったりリズム 常勤	New 10:00~10:35 シェイプアップエアロ35
	10:50~11:20 ストレッチ			10:50~11:20 ストレッチ 常勤	10:40~11:00 ストレッチポール 18名			10:40~11:10 ストレッチ	10:40~11:10 ストレッチポール 18名	10:50~11:30 ヨガ
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	土田				
	14:00~14:30 かんたん筋トレ	遠藤		14:00~14:30 バランスウォーク	14:00~14:35 脂肪燃焼エアロ35			14:00~14:40 バランス コーディネーション		
	14:40~15:20 エアロビクス			14:40~15:10 リズム体操 田中 (10日 のみ 変更)	14:50~15:30 ヨガ 中村			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	15:45~16:00 ストレッチ			15:30~16:00 ストレッチポール 18名		
昼休み・清掃										
17:00 S 21:00	18:30~19:10 コンディショニング系	担当を変更しました。 常勤スタッフで担当します。		18:30~19:10 ステップエクササイズ 久保田	【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。					
	19:20~20:00 エアロビクス系 常勤			19:20~20:00 ヨガ			エアロビクススペシャリスト! 全国でも著名なインストラクターの方です。 ぜひご参加ください。			

二本目の後は15分後に次のプログラムが開始します。

イベント・行事等で使用しない場合は開放します

一本目と二本目の後は15分後に次のプログラムが開始します。

エアロビクススペシャリスト!
全国でも著名なインストラクターの方です。
ぜひご参加ください。