

ウォーム 2022年 1月 多目的室 プログラムのご案内

< 年始開館 > 1月4日(火)～通常営業

<< 準備体操 >> 【午前】月～土 9:10～9:20 【午後】月～金 13:45～13:55

New : 新設教室

開館時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【午前】 (月～土)	9:30～9:50 脳・からだいきいき体操 常勤	10:00～10:30 ひざ痛・腰痛予防 常勤	9:30～9:50 リズム体操 常勤	New 9:30～9:50 雪かきエクササイズ 常勤	10:00～10:30 やさしいピラティス 篠原	9:30～10:00 シェイプアップ 中村
9:00 ～12:00	10:00～10:30 かんたん筋トレ 常勤	10:40～11:00 リズム体操 田中	10:05～10:35 バランスコーディネーション 土田	10:05～10:35 シェイプアップ 常勤	10:40～11:00 リズム体操 常勤	10:15～10:35 ストレッチ 中村
	10:40～11:10 リズム&ストレッチ 常勤	11:10～11:30 ストレッチポール 常勤	10:50～11:20 ストレッチポール 常勤	10:50～11:20 ストレッチ 常勤	11:10～11:30 肩こり・腰痛予防 常勤	10:45～11:15 ヨガ 常勤

12:00～13:30 清掃のため休館

【午後】 (月～土)	14:10～14:40 シンプルフィット 遠藤	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	14:00～14:20 脳・からだいきいき体操 常勤	14:10～14:40 シェイプアップ 中村	14:10～14:30 かんたん筋トレ 宮崎	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します
13:30 ～17:00	14:55～15:15 リズム体操		14:30～15:00 ヘルシー体操 久保田	14:55～15:15 ストレッチポール	14:45～15:05 リズム体操	
	15:30～16:00 ストレッチ		15:15～15:55 ヨガ	15:30～16:00 ピラティス	15:20～15:50 ストレッチ	

月～水、金は閉館時間まで常時玄関は開いております

【夜間】 (月～水、金)	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	18:00～18:30 マルチ エクササイズ 久保田	夜間休館です。	18:00～18:30 シェイプアップ 陣谷
17:00 ～20:00			18:45～19:25 ヨガ		18:45～19:25 コンディショニング ストレッチ



【プログラムご参加における重要なお知らせ】

- ・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。
- ・全教室におきまして、開始5分以降は参加不可とさせていただきます。
- ・月の途中で内容を変更させていただく場合もございます。ご了承ください。

【道具を使った体操について】

- ・道具を用いたクラスを再開いたします。使用後は除菌のご協力をお願いいたします。

【リズム系の体操について】

- ・20分のクラスや既存のプログラムに組み込む形でも音楽に合わせて動く体操を実施いたします。
リズム体操時は靴を履き、マット後方のご指定の場所にて実施をお願いいたします。

【ウォームの主な感染予防・3密対策】

- ・夜間営業時間の短縮・スタッフ、利用者のマスク着用の徹底・マシン、館内等の消毒の徹底
- ・マシンフロア、多目的等の定期的な換気
ペンやマシンタオルなどの共有回避
- ・教室プログラム、更衣室の入室人数の制限
(多目的室:25名、更衣室:着替え2名まで) など

*臨時・長期休館の有無等は社会情勢に合わせて随時対応してまいります。