

# ウォーム 2022年 10月 多目的室 プログラムのご案内

《 準備体操 》 【午前】月～土 9:15～9:25 【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)  9:00 ～12:00	9:30～9:50 かんたん筋トレ 常勤	<b>New</b> 10:00～10:30 全身引き締めトレーニング 常勤	9:30～9:50 脳・からだいきいき体操 常勤	9:30～9:50 リズム体操 常勤	10:00～10:30 やさしいピラティス 篠原	<b>New</b> 9:35～10:05 リズムシェイプ 中村
	10:00～10:30 リズム&ストレッチ 常勤	10:40～11:00 リズム体操 田中	10:05～10:35 シェイプアップ 常勤	10:05～10:35 バランスコーディネーション 土田	10:40～11:00 リズム体操 常勤	10:20～10:40 ストレッチ 中村
	10:40～11:10 リズム&ストレッチ 常勤	<b>New</b> 11:10～11:30 ひざ痛予防体操 常勤	10:50～11:20 ストレッチ 常勤	10:50～11:20 ストレッチポール 常勤	11:10～11:30 ストレッチポール 常勤	<b>New</b> 10:50～11:10 ポールピラティス 常勤

12:00～13:30 清掃のため休館

【午後】 (月～土)  13:30 ～17:00	14:10～14:40 シンプルフィット 常勤	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	<b>New</b> 14:10～14:40 リズムシェイプ 中村	<b>New</b> 14:10～14:40 マットサイエンス 宮崎	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します
	14:55～15:15 リズム体操 遠藤		14:30～15:00 ヘルシー体操 久保田	<b>New</b> 14:55～15:15 骨盤ヨーガ 中村	14:55～15:15 リズム体操 宮崎	
	15:30～16:00 ストレッチ 遠藤		15:15～15:55 リラックスヨーガ 久保田	<b>New</b> 15:30～15:50 リズムカルストレッチ 中村	15:30～16:00 ストレッチ 宮崎	

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)  17:00 ～20:00	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	<b>New</b> 18:00～18:30 ダンスエアロ 久保田	夜間休館です。	18:00～18:20 お腹引き締め体操 陣谷
			18:45～19:25 リラックスヨーガ 久保田		18:30～19:00 ステップエクササイズ 陣谷
					19:10～19:30 ストレッチ 陣谷

内容や時間が変更と  
なっております！



## 【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。
- ・プログラム参加人数は定員25名となります。参加者記入簿へお名前記入の先着順とさせていただきます。
- ・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。