

ウォーム 2023年 2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

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 脳・からだいきいき体操 常勤	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 フィットネスダンス 常勤	10:00～10:30 かんたん筋トレ 常勤	★ 9:35～10:05 リズムシェイプ 中村
	10:00～10:30 かんたんエアロ&ストレッチ 常勤	☺ 10:40～11:00 フィットネスダンス 田中	★ 10:05～10:35 シェイプアップ 常勤	10:05～10:35 やさしいピラティス 篠原	10:40～11:00 かんたんエアロ 常勤	☺ 10:20～10:40 ストレッチ 中村
	10:40～11:10 バランスコーディネーション 土田	11:10～11:30 ひざ痛予防体操 常勤	☺ 10:50～11:20 ストレッチポール 常勤	☺ 10:50～11:20 ストレッチポール 常勤	☺ 11:10～11:30 ストレッチ 常勤	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 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 からだほぐし体操 橋本	★ 14:10～14:40 リズムシェイプ 中村	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 エアロビクス 遠藤		★ 14:30～15:00 シェイプアップ 橋本	14:55～15:15 骨盤ヨーガ 中村	14:55～15:15 エアロビクス 宮崎	
	☺ 15:30～16:00 ストレッチ 遠藤		15:15～15:55 やさしいヨーガ 橋本	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	★ 18:00～18:30 ステップ エクササイズ 橋本	夜間休館です。	18:00～18:20 お腹引き締め体操 陣谷
			18:45～19:25 やさしいヨーガ 橋本		★ 18:30～19:00 コピネーションエアロ 陣谷
					☺ 19:10～19:30 ストレッチ 陣谷

☺ : 初心者向け
★ : 運動量多め



【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。
- ・プログラム参加人数は定員25名となります。参加希望教室の番号札を1枚お取りください。
- ・番号札をお取りになった先着順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。