

# ウォーム 2024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 ボール体操 <small>常勤</small>	10:00～10:20 かんたんエアロ <small>田中</small>	☺ 9:30～9:50 かんたん筋トレ <small>常勤</small>	☺ 9:30～10:00 脳・からだいきいき体操 <small>常勤</small>	☺ 10:00～10:20 フィットネスダンス <small>常勤</small>	★ 9:35～10:05 リズムシェイプ <small>中村</small>
	☺ 10:05～10:35 フレイル予防体操 <small>常勤</small>	☺ 10:30～10:50 ひざ痛予防 <small>田中</small>	★ 10:05～10:35 シェイプアップ <small>常勤</small>	10:15～10:35 かんたんエアロ <small>常勤</small>	10:30～11:00 バランスコーディネーション <small>土田</small>	☺ 10:20～10:40 ストレッチ <small>中村</small>
	10:50～11:20 バランスコーディネーション <small>土田</small>	☺ 11:00～11:30 ストレッチポール <small>田中</small>	☺ 10:50～11:20 ストレッチポール <small>常勤</small>	☺ 10:50～11:20 ストレッチ <small>常勤</small>	☺ 11:10～11:30 ストレッチ <small>常勤</small>	10:50～11:15 ポールピラティス <small>中村</small>

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 <small>遠藤</small>	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 体幹集中筋トレ <small>橋本</small>	★ 14:10～14:40 リズムシェイプ <small>中村</small>	14:10～14:40 マットサイエンス <small>宮崎</small>	定員20名となります  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 <small>遠藤</small>		★ 14:30～15:00 エアロビクス <small>橋本</small>	14:55～15:15 骨盤ヨガ <small>中村</small>	★ 14:55～15:15 ステップエクササイズ <small>宮崎</small>	
	☺ 15:30～16:00 ストレッチポール <small>遠藤</small>		☺ 15:15～15:55 やさしいヨガ <small>橋本</small>	15:30～15:50 リズムカルストレッチ <small>中村</small>	☺ 15:30～16:00 ストレッチ <small>宮崎</small>	

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 <small>橋本</small>	夜間休館です。	18:00～18:20 体幹集中筋トレ <small>橋本</small>
			☺ 18:45～19:25 やさしいヨガ <small>橋本</small>		★ 18:30～19:00 エアロビクス <small>橋本</small>
					☺ 19:10～19:30 ストレッチポール <small>橋本</small>

☺ : 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。

