

ウォーム 2024年 3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

《お知らせ》「(月)の3,4本目」,「(火)・(金)の2本目」の番号札を取れる時間が10:15に変更となります。

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	☺ 9:30~9:55 ボール体操	10:00~10:40 かんたんエアロ & ストレッチ	☺ 9:30~9:55 かんたん筋トレ	☺ 9:30~10:00 脳・からだいきいき体操	10:00~10:40 かんたん筋トレ & ストレッチ	★ 9:35~10:05 リズムシェイプ
	10:05~10:25 かんたんエアロ	常勤 ↓番号札10:15	★ 10:05~10:35 シェイプアップ	常勤 ↓番号札10:15	常勤 ↓番号札10:15	☺ 10:20~10:40 ストレッチ
	10:35~10:55 かんたんエアロ		☺ 10:50~11:20 ストレッチポール			☺ 10:50~11:20 ストレッチ
	☺ 11:05~11:30 フレイル予防体操	☺ 10:50~11:30 肩・腰 コンディショニング & ストレッチ	☺ 10:50~11:20 ストレッチ	☺ 10:50~11:20 ストレッチ	10:50~11:15 ポールピラティス	

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 脳・からだいきいき体操	★ 14:10~14:40 リズムシェイプ	14:10~14:40 マットサイエンス	宮崎 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 エアロピクス		★ 14:30~15:00 ヘルシー体操	14:55~15:15 骨盤ヨガ	★ 14:55~15:15 ステップエクササイズ	
	☺ 15:30~16:00 ストレッチポール		☺ 15:15~15:55 リラックスヨガ	15:30~15:50 リズムカルストレッチ	☺ 15:30~16:00 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) 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 ダンスエアロ	久保田 夜間休館です。	18:00~18:20 下半身集中筋トレ	橋本
			☺ 18:45~19:25 リラックスヨガ		★ 18:30~19:00 ステップエクササイズ	
				☺ 19:10~19:30 ストレッチポール		

☺ : 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。

