

ウォーム 2024年 4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》 午前中の後半プログラムの番号札を取れる時間が 10:15~ となります。(土曜日のみ10:00~)

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	10:00~10:40 かんたんエアロ	☺ 9:30~9:50 脳からだいきいき体操	9:30~9:50 かんたんエアロ	10:00~10:40 バランス コーディネーション & ストレッチ	9:40~10:10 骨盤ヨーガ
	常勤	田中	常勤	常勤	土田	中村
	10:00~10:20 かんたんエアロ	& ストレッチ	☺ 10:00~10:20 フレイル予防体操	☺ 10:00~10:20 かんたん筋トレ		
	前半		番号札10:15~		後半	
10:35~10:55 かんたんエアロ	10:50~11:30 肩・腰 コンディショニング & ストレッチ	10:35~10:55 かんたんエアロ	☺ 10:35~10:55 ボール体操	10:50~11:30 シェイプアップ & ストレッチ	New 10:25~11:05 ボディシェイプ	中村
常勤	田中	常勤	常勤	常勤	常勤	
☺ 11:05~11:25 ストレッチポール		☺ 11:05~11:25 ストレッチ	☺ 11:05~11:25 ストレッチポール			

12:00~13:30 清掃のため休館

【午後】 (月~土) 13:30 ~17:00	◆ 14:10~14:30 エアロビクス	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	New 14:10~14:40 リズムワーク	14:10~14:40 マットサイエンス	定員20名となります	
	遠藤		久保田	中村	◆ 14:55~15:15 ステップエクササイズ		宮崎
	14:45~15:15 シンプルフィット		☺ 14:30~15:00 ヘルシー体操	New 14:55~15:15 骨盤体操	14:55~15:15 ステップエクササイズ		イベント・行事等で使用 しない場合は開放します
☺ 15:30~16:00 ストレッチポール		☺ 15:15~15:55 リラックスヨーガ	New 15:30~16:00 ムーブ&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 体幹集中筋トレ	橋本
			New 18:40~19:10 パワーヨーガ			◆ 18:30~19:00 ステップエクササイズ	
			New 19:15~19:30 リラクゼーションストレッチ			☺ 19:10~19:30 ストレッチポール	

New : 新設教室

☺ : 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。

