

後半プログラムの番号札を取れる時間が 午前: 10:15~ (土曜10:00~) 午後: 月曜・水曜 14:10~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】 9:00 ~ 12:00	前半 ☺ 9:30~9:50 ボール体操 常勤	10:00~10:40 かんたんエアロ & ストレッチ 田中	☺ 9:30~9:50 脳からだいきいき体操 常勤	☺ 9:30~9:50 かんたんエアロ 常勤	☺ 10:00~10:20 フレイル予防体操 常勤	☺ 10:00~10:20 かんたん筋トシ 常勤	☺ 10:00~10:40 バランス コーディネーション & ストレッチ 土田	☺ 9:40~10:10 骨盤ヨーガ 中村
	番号札10:15~						番号札10:00~	
後半	☺ 10:35~10:55 かんたんエアロ 常勤	☺ 10:50~11:30 肩・腰 コンディショニング & ストレッチ 田中	☺ 10:35~10:55 かんたんエアロ 常勤	☺ 10:35~10:55 ボール体操 常勤	☺ 10:50~11:30 シェイプアップ & ストレッチ 常勤	☺ 10:25~11:05 ボディシェイプ 中村		
	☺ 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	☺ 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】 13:30 ~17:00	New 14:00~14:15 ☺ 転ばぬ先の筋トシ 常勤	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 月曜・水曜 ②③番目の 番号札 14:10~ </div>	New 14:00~14:15 ☺ 転ばぬ先の筋トシ 常勤	★ 14:10~14:40 リズムワーク 中村	★ 14:10~14:40 マットサイエンス 宮崎	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> 定員20名となります </div>
	★ 14:30~15:00 エアロビクス 楠見		★ 14:30~15:00 ヘルシー体操 久保田	★ 14:55~15:15 骨盤体操	★ 14:55~15:15 ステップエクササイズ	
	☺ 15:15~15:55 やさしいヨーガ		☺ 15:15~15:55 リラックスヨーガ 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 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 体幹集中筋トシ 橋本
			★ 18:40~19:10 パワーヨーガ		★ 18:30~19:00 ステップエクササイズ
			☺ 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。