

ウォーム 2024年 6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

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】	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	10:00~10:40 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
		10:00~10:20 かんたんエアロ	☺ 10:00~10:20 フレイル予防体操	☺ 10:00~10:20 かんたん筋トレ	10:00~10:40 コーディネーション & ストレッチ	10:00~10:20 かんたん筋トレ	10:00~10:40 コーディネーション & ストレッチ
9:00 ~ 12:00	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	◆ 11:05~11:25 ストレッチポール	◆ 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】	☺ 14:00~14:15 転ばぬ先の筋トレ 常勤	月曜・水曜 ②③番目の 番号札 14:10~	☺ 14:00~14:15 転ばぬ先の筋トレ 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	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
	◆ 14:30~15:10 New 筋トレ&エアロ 楠見		◆ 14:30~15:00 ヘルシー体操 久保田	14:55~15:15 骨盤体操 中村	◆ 14:55~15:15 ステップエクササイズ 宮崎	
	☺ 15:20~15:55 やさしいヨーガ		☺ 15:15~15:55 リラクゼーションヨーガ 久保田	15:30~16:00 ムーブ&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 ダンスエアロ 久保田	夜間休館です。	18:00~18:20 上半身集中筋トレ 橋本
				◆ 18:40~19:10 パワーヨーガ 久保田		◆ 18:30~19:00 ステップエクササイズ 橋本
				☺ 19:15~19:30 リラクゼーションストレッチ 久保田		☺ 19:10~19:30 ストレッチポール 橋本

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がございます。ご了承ください。

