

ウォーム 2024年 7月 多目的室 プログラムのご案内

《お知らせ》 臨時休館日・イベント情報につきましてはウォームだよりをご覧ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
準備体操	9:15~9:25 (月)~(金)準備体操、(土)ラジオ体操&ストレッチ					
【午前】 9:00 ~12:00	😊 9:30~9:50 脳からだいきいき体操 常勤	10:00~10:40 かんたん筋トレ & ストレッチ 田中	😊 9:30~9:50 かんたんエアロ 常勤	😊 9:30~9:50 ボール体操 常勤	◆ 10:00~10:40 シェイプアップ & ストレッチ 常勤	9:40~10:10 骨盤ヨーガ 中村
番号札	↓ (月)~(金) 10:15~ (土) 9:30~ ※前半のプログラムの番号札は9:00よりお取りいただけます ↓					
	😊 10:35~10:55 かんたんエアロ 常勤	10:50~11:30 かんたんエアロ & ストレッチ 田中	😊 10:35~10:55 かんたん筋トレ 常勤	😊 10:35~10:55 かんたんエアロ 常勤	◆ 10:50~11:30 バランス コーディネーション & ストレッチ 土田	◆ 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 ストレッチポール	😊 11:05~11:25 ストレッチ		

12:00~13:30 清掃のため休館

準備体操	(月)・(水)準備体操&転倒予防13:40~13:55 *15分間			(火)、(木)、(金)準備体操13:45~13:55		
番号札	(月)・(水) 14:00~ ①~③本目すべてOK			※番号札の取得等は5分前からの整列にご協力ください		
【午後】 13:30 ~17:00	New 14:05~14:20 マッスルアップ15 常勤	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	14:05~14:20 かんたん筋トレ 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	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します
	◆ 14:30~15:00 エアロビクス 梶見		◆ 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 (定員20名) 宮崎	
	😊 15:15~15:55 やさしいヨーガ		😊 15:15~15:55 リラックスヨーガ	15:30~16:00 ムーブ&ストレッチ	😊 15:30~16:00 ストレッチポール	

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。	◆ 18:00~18:30 New ファンクショナル ステップ (定員20名) 橋本
		New 18:40~19:10 マッスルコンディショニング	😊 18:40~19:20 やさしいヨーガ		
		😊 19:15~19:30 リラクゼーションストレッチ			

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。

