

ウォーム 2024年 9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裏面の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 脳からだいいきき体操	常勤	10:00~10:40	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	常勤	😊 10:00~10:20 かんたんエアロ	常勤	☹ 9:40~10:20	橋本
	😊 10:00~10:20 かんたんエアロ		😊 10:00~10:20 ボール体操		😊 10:00~10:20 フレイル予防体操		😊 シェイプアップ &ストレッチ		😊 やさしいヨーガ					
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	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	土田	☺ 11:05~11:25 ストレッチポール	常勤	◆ 10:35~11:15	橋本
	😊 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		😊 バランス コーディネーション &ストレッチ		😊 エアロピクス					

12:00~13:30 清掃のため休館

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	14:05~14:20 マッスルアップ15	楠見	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	久保田	◆ 14:10~14:40 リズムワーク	中村	14:05~14:20 かんたん筋トレ	常勤	◆ 14:10~14:40 リズムワーク	常勤	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 エアロピクス				☺ 14:30~14:50 気功体操		14:55~15:15 骨盤体操		◆ 14:55~15:15 ステップエクササイズ (定員20名)				
	😊 15:15~15:55 やさしいヨーガ				◆ 15:00~15:20 シンプルエアロ		15:30~16:00 ムーブ&ストレッチ		😊 15:30~16:00 ストレッチポール				
					😊 15:25~15:55 リラックスヨーガ								

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

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出来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。