

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 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	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 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	土田	◆ 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		エアロビクス	

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	14:05~14:20 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				☺ 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。

