

# ウォーム 2024年 11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 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 😊 10:00~10:20 フレイル予防体操 常勤	😊 9:30~9:50 かんたんエアロ 😊 10:00~10:20 ボール体操 常勤	10:00~10:40 かんたん筋トレ & ストレッチ 常勤	😊 9:40~10:20 やさしいヨーガ 橋本
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 😊 11:05~11:25 ストレッチ 常勤	😊 10:50~11:30 ひざ・腰 コンディショニング & ストレッチ 田中	10:35~11:15 バランス コーディネーション & ストレッチ 土田	😊 10:35~10:55 かんたん筋トレ 😊 11:05~11:25 ストレッチポール 常勤	◆ 10:50~11:30 シェイプアップ & ストレッチ 常勤	◆ 10:35~11:15 エアロビクス 橋本

12:00~13:30 清掃のため休館

	13:45 ~ 13:55					
準備体操						
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 ◆ 14:30~15:00 エアロビクス 😊 15:15~15:55 やさしいヨーガ 楠見	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 😊 14:30~14:50 気功体操 ◆ 15:00~15:20 シンプルエアロ 😊 15:25~15:55 リラックスヨーガ 久保田	常勤 ◆ 14:10~14:40 リズムワーク 14:55~15:15 骨盤体操 15:30~16:00 ムーブ&ストレッチ 中村	◆ 14:10~14:40 マットサイエンス ◆ 14:55~15:15 ステップエクササイズ (定員20名) 😊 15:30~16:00 ストレッチポール 宮崎	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します

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 😊 18:45~19:25 リラックスヨーガ 久保田	夜間休館です。	◆ 18:00~18:30 ステップ エクササイズ (定員20名) 😊 18:45~19:15 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もございます。ご了承ください。