

# ウォーム 2025年 3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
<b>準備体操</b>	9:15~9:25 (月)~(金)準備体操、(土)ラジオ体操&ストレッチ					
<b>【午前】 9:00 ~12:00</b>	9:30~9:50 かんたんエアロ  ☺️ 10:00~10:20 ストレッチ	☺️ 10:00~10:40 フィットネスダンス & ストレッチ	9:30~9:50 かんたんエアロ  ☺️ 10:00~10:20 ボール体操	☺️ 9:30~9:50 脳・からだ いきいき体操  10:00~10:20 かんたん筋トレ	10:00~10:40 バランス コーディネーション &ストレッチ	9:30~9:45 マッスルアップ15  ◆ 9:55~10:30 エアロビクス
<b>番号札</b>	(月)~(土)10:15~ ※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 フレイル予防体操  11:05~11:25 かんたんエアロ	☺️ 10:50~11:30 ひざ・腰 コンディショニング & ストレッチ	10:35~10:55 かんたん筋トレ  ☺️ 11:05~11:25 ストレッチポール	☺️ 10:35~10:55 フィットネスダンス  ☺️ 11:05~11:25 ストレッチポール	◆ 10:50~11:30 シェイプアップ &ストレッチ	☺️ 10:40~11:20 やさしいヨーガ

12:00~13:30 清掃のため休館

	13:45 ~ 13:55							
<b>準備体操</b>	(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							
<b>【午後】 13:30 ~17:00</b>	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	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 脳・からだいきいき体操  ☺️ 14:30~14:50 気功体操  ◆ 15:00~15:20 シンプルエアロ ☺️ 15:30~16:00 リラックスヨーガ	常勤  久保田	◆ 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  宮崎	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	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

<b>【夜間】 (月)~(水)・(金) 17:00 ~20:00</b>	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。

