

# ウォーム 2025年 4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 かんたんエアロ  ☺️ 10:00~10:20 ストレッチ	☺️ 10:00~10:40 <b>New</b> レッツ!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
番号札	(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 <b>New</b> レッツ!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								
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	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	◆ <b>New</b> 14:10~14:40 シェイプアップエアロ  ☺️ 14:55~15:20 骨盤体操  <b>New</b> 15:30~16:00 ダンス&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	◆ <b>New</b> 18:00~18:30 エンジョイ★ダンス  ☺️ 18:45~19:25 リラックスヨーガ	久保田	夜間休館です。	☺️ 17:20~17:40 <b>New</b> カラダリセット  ◆ 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。

