# ウオーム　2025年　5月　多目的室　プログラムのご案内

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 準備体操 | (月)～(土)　9：15　～　9：25 | | | | | | | | | | | |
| 【午前】9:00～12:30 | 9:30～9:55 かんたんエアロ | 常勤 | 10:00～10:30 ひざ・腰コンディショニング＆ストレッチ | 田中 | 9:30～9:50 脳・からだいきいき体操 | 常勤 | 9:30～9:55 レッツ！ダンス | 常勤 | 10:00～10:30 シェイプアップ | 常勤 | 9:30～9:45 マッスルアップ15 | 橋本 |
| | 10:05～10:30 ストレッチ | | | | 10:00～10:30 バランスコーディネーション | 土田 | 10:05～10:30 ストレッチポール | | | | 9:55～10:30 エアロビクス | |
| 番号札 | ↓ (月)～(土)10:25～　※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 ↓ | | | | | | | | | | | |
| 準備体操 | New (月)～(金)　10：45　～　10：55 | | | | | | | | | | | |
| | 11:00～11:25 フレイル予防体操 | 常勤 | 11:00～11:30 レッツ！ダンス | 田中 | New 11:00～11:25 棒びくす | 常勤 | 11:00～11:25 かんたん筋トレ | 常勤 | 11:00～11:20 ボール体操 | 常勤 | 10:45～11:20 やさしいヨーガ | 橋本 |
| | 11:35～12:00 かんたんエアロ | | 11:40～11:55 マッスルアップ15 | | 11:35～12:00 ストレッチ | | 11:35～12:00 ストレッチ | | 11:30～11:55 ストレッチポール | | 11:30～11:50 ストレッチポール | 常勤 |

12:30～13:30 清掃のため休館

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 準備体操 | (月)～(金)　13：45　～　13：55 | | | | | | | | | | | |
| 番号札 | 13：30～　、　(水)のみ13：55～ 残席分抽選あり | | | | | | | | | | | |
| 【午後】13:30～17:00 | 14:05～14:50 レッツ！ダンス＆ストレッチ | 楠見 | New 14:05～14:35 第2.4 かんたん筋トレ 第3　かんたんエアロ | 常勤 | 14:05～14:20 脳・からだいきいき体操 | 常勤 | 14:10～14:40 シェイプアップエアロ | 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 | |
| | 番号札　14:45 | | | | 14:30～14:50 気功体操 | 久保田 | 14:55～15:20 骨盤体操 | | 14:55～15:15 ステップエクササイズ（定員20名） | | New 14:45～15:15 ストレッチ | 常勤 |
| | 15:05～15:50 エアロビクス＆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 | | 15:00～15:20 シンプルエアロ | | 15:30～16:00 ダンス＆ストレッチ | | 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 | |
| | | | | | 15:30～16:00 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 | | 18:00～18:30 エンジョイ★ダンス | 久保田 | 夜間休館です。 | | 17:20～17:40 カラダリセット | 橋本 | | |
| | | | | | 18:45～19:25 リラックスヨーガ | | | | 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 | | | |

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。