

ウォーム 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・デ イネーション		😊 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 棒ビクス	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
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		😊 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	久保田	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	New : 新設教室 😊 : 初心者向け ★ : 運動量多め		
					😊 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				

【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でき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。

