

ウォーム 2025年 6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 バランスクーディネーション		10:05~10:30 ストレッチボール	10:05~10:30 ストレッチボール	9:55~10:30 エアロビクス		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・整理体操	(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	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 ストレッチボール		11:30~11:50 ストレッチボール											
12:30~13:30 清掃のため休館																						
準備体操	(月)~(金) 13:45 ~ 13:55																					
【午後】 13:30 ~17:00	14:05~14:50 レッツ！ダンス & やさしいヨーガ	楠見	14:05~14:35 第1.3 ぶらっと ウォーキング (外) 第2.4 かんたん筋トレ	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)		14:45~15:15 ストレッチ													
	15:05~15:50 エアロビクス & ストレッチ	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 ストレッチボール		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														
			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)		: 運動量多め														
【プログラムご参加における重要なお知らせ】																						
・参加人数は定員25名（先着順）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。 ・前後半制があるプログラム（午前・月曜午後）で連続参加を希望する方は抽選の場合もあります。 ・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。																						

New : 新設教室
: 初心者向け
: 運動量多め

