

ウォーム 2025年 7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・ネーション		😊 10:05~10:30 ストレッチポール 25名		◆ 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 棒ピクス 25名	常勤	11:00~11:25 かんたん筋トレ	常勤	😊 11:00~11:20 ボール体操 25名	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 25名		😊 11:30~11:50 ストレッチポール 25名	
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1.3.5 かんたんエアロ 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	14:05~14:35 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		◆ 14:50~15:15 ステップエクササイズ 20名		14:45~15:15 ストレッチ		常勤	
	◆ 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	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 25名	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 20名					
			😊 18:45~19:15 ストレッチポール 25名									

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。

- ・参加人数は30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。