

ウオーム 2025年 9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 😊 フレイル予防体操	常勤	9:30～9:55 😊 レッツ！ダンス	常勤	10:00～10:30 かんたんエアロ	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		土田		10:05～10:30 かんたん筋トレ		◆ 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 脳・からだいきいき体操	常勤	11:00～11:30 😊 レッツ！ダンス	田中	◆ 11:00～11:30 シェイプアップ	常勤	11:00～11:20 😊 気功体操	篠原	11:00～11:20 😊 ボール体操	常勤	😊 10:45～11:20 やさしいヨガ	橋本
	11:35～12:00 棒ビクス 25名		11:40～11:55 マッスルアップ15		😊 11:40～12:00 ストレッチ		😊 11:30～11:55 ストレッチボール		😊 11:30～11:55 アクティブウォーク		😊 11:30～11:50 ストレッチボール	
		12:30～12:35 清掃のため休館 25名										

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 ◆エアロビクス(土田) 第2.5 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		New 14:45～15:05	😊 14:30～14:50 気功体操	😊 14:55～15:20 骨盤体操		◆ 14:50～15:15 20名 ステップエクササイズ		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	ストレッチ		◆ 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 25名 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				
	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 リラックスヨガ			★18:00～18:3020名 ステップエクササイズ 😊18:45～19:1525名 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。

- ・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。