

ウォーム 2025年 10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		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	25名 常勤	😊 10:45～11:20 やさしいヨーガ	橋本
	11:35～12:00 棒ビクス		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 ストレッチポール		😊 11:30～11:55 アクティブウォーク		😊 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											
【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 20名 第1.3 ◆ ステップエクササイズ (土田) 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	◆ 14:10～14:50 エアロビクス	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		14:45～15:05		常勤	😊 14:30～14:50 気功体操	New 15:05～15:25 😊 整うカラダ		◆ 14:50～15:20 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			常勤	◆ 15:00～15:20 シンプルエアロ		久保田	New 15:35～15:55 ダンス!ダンス!	😊 15:35～16:05 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 😊 18:45～19:25 リラックスヨーガ	久保田	夜間休館です。		😊 17:20～17:40 カラダリセット ◆ 18:00～18:30 ステップエクササイズ 😊 18:45～19:15 ストレッチポール	橋本
--	----------------------------	----------------------------	---	-----	---------	--	--	----

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。