

一部プログラム内容を
変更しました

ウォーム 2025年 10月 多目的室 プログラムのご案内

変更しました！												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 ボール体操		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 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 ストレッチポール			😊 11:30~11:55 ストレッチ			😊 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)		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			😊 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						
		◆ 15:05~15:50 エアロビクス & ストレッチ			ストレッチ			◆ 15:00~15:20 シンプルエアロ			◆ 15:30~16:00 リラックスヨーガ			New 15:35~15:55 ダンス！ダンス！			😊 15:35~16:05 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				
												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	◆ 18:00~18:30 20名 ステップエクササイズ									
						😊 18:40~19:20 リラックスヨーガ					😊 18:45~19:15 25名 ストレッチポール												
												New：新設教室 😊：初心者向け ◆：運動量多め											