

ウォーム 2025年 11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 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 かんたん筋トレ	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 フレイル予防体操	常勤	😊 10:45~11:20 やさしいヨーガ	橋本
	11:35~12:00 棒ビクス		11:40~11:55 マッスルアップ15		😊 11:40~12:00 ストレッチポール		😊 11:30~11:55 ストレッチ		😊 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 第1.3 ◆エアロビクス（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		😊 14:30～14:50 気功体操	😊 15:05～15:25 整うカラダ	◆ 14:50～15:20 エアロビクス		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		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	
	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
			😊 18:40～19:20 リラックスヨーガ			◆ 18:00～18:30 20名 ステップエクササイズ	
						😊 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



【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。