

# ウォーム 2025年 12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】<br>9:00<br>～12:30 | 9:30～9:55<br>かんたんエアロ                         | 常勤 | 😊 10:00～10:30<br>ひざ・腰<br>コンディショニング<br>& ストレッチ | 田中 | 😊 9:30～9:50<br>脳・からだ<br>いきいき体操             | 常勤 | 😊 9:30～9:55<br>レッツ！ダンス | 常勤 | 10:00～10:30<br>かんたんエアロ    | 常勤 | 9:30～9:45<br>マッスルアップ15                     | 橋本 |
|                        | 😊 10:05～10:30<br>ストレッチ                       |    | 10:00～10:30<br>バランス・デ・イネーション                  |    | 10:05～10:30<br>かんたん筋トレ                     |    | ◆ 9:55～10:30<br>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<br>かんたん筋トレ                       | 常勤 | 😊 11:00～11:30<br>レッツ！ダンス                      | 田中 | ◆ 11:00～11:30<br>シェイプアップ                   | 常勤 | 😊 11:00～11:20<br>ボール体操 | 常勤 | 😊 11:00～11:20<br>フレイル予防体操 | 常勤 | 😊 10:45～11:20<br>やさしいヨーガ                   | 橋本 |
|                        | 11:35～12:00<br>棒ビクス <span>25名</span>         |    | 11:40～11:55<br>マッスルアップ15                      |    | 😊 11:40～12:00<br>ストレッチポール <span>25名</span> |    | 😊 11:30～11:55<br>ストレッチ |    | 😊 11:30～11:55<br>ストレッチ    |    | 😊 11:30～11:50<br>ストレッチポール <span>25名</span> |    |

12:30～13:30 清掃のため休館

| 準備体操                    |                                      | (月)～(金) 13:45 ～ 13:55       |   |                              |                             |                             |    |                         |                            |                            |  |  |  |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----|-------------------------|----------------------------|----------------------------|--|--|--|
| 【午後】<br>13:30<br>～17:00 | 😊 14:05～14:50<br>レッツ!ダンス<br>&やさしいヨーガ | 楠見                          | 【第1, 3】<br>14:00～14:25<br>★ エアロビクス (良太) | 😊 14:05～14:20<br>脳・からだいきいき体操 | 常勤                          | ★ 14:10～14:50<br>エアロビクス     | 中村 | 14:00～14:30<br>マットサイエンス | 宮崎                         | イベント・行事等で使用<br>しない場合は開放します |  |  |  |
|                         | 14:35～15:05<br>😊 やさしいヨーガ (良太)        |                             | 😊 14:30～14:50<br>気功体操                   | 😊 15:05～15:25<br>整うカラダ       | New 14:40～15:00<br>かんたんステップ | 😊 14:45～15:15<br>ストレッチ      |    | 常勤                      |                            |                            |  |  |  |
|                         | 番号札 14:45                            | 【第2, 4】<br>事前申込30名          | 久保田                                     | ★ 15:00～15:20<br>シンプルエアロ     | ★ 15:35～15:55<br>ダンス!ダンス!   | ★ 15:10～15:40<br>ステップエクササイズ |    | 宮崎                      | イベント・行事等で使用<br>しない場合は開放します |                            |  |  |  |
|                         | ★ 15:05～15:50<br>エアロビクス<br>&ストレッチ    | 13:45～15:00<br>20周年記念ポッチャ大会 |   | 😊 15:30～16:00<br>リラックスヨーガ    |                             | 😊 15:50～16:10<br>ストレッチポール   |    |                         |                            | 25名                        |  |  |  |

月～水、金は閉館時間まで常時玄関は開いております

|   |                            |                            |                                       |     |         |   |    |
|---|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-----|---------|---|----|
| <div>【夜間】<br/>(月)～(水)・(金)</div> <div>17:00<br/>～20:00</div> | イベント・行事等で使用<br>しない場合は開放します | イベント・行事等で使用<br>しない場合は開放します | <div>★18:00～18:30<br/>エンジョイ★ダンス</div> | 久保田 | 夜間休館です。 | <div>😊17:20～17:40<br/>カラダリセット</div>       | 橋本 |
|   |                            |                            | <div>😊18:40～19:20<br/>リラックスヨーガ</div>  |     |         | <div>★18:00～18:3020名<br/>ステップエクササイズ</div> |    |
|   |                            |                            |                                       |     |         | <div>😊18:45～19:1525名<br/>ストレッチボール</div>   |    |

**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・月金曜午後）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。