

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】 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	常勤	9:30~9:45 マッスルアップ15					
	10:05~10:30 ストレッチ		10:00~10:30 バランスクーディネーション		10:05~10:30 かんたん筋トレ	9:55~10:30 エアロビクス	橋本		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					
	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	常勤	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						25名					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	【第1, 3】 14:00~14:25 ◆ エアロビクス（良太）	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	宮崎	14:00~14:30 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		14:35~15:05 やさしいヨーガ（良太）		14:30~14:50 気功体操		15:05~15:25 整うカラダ		New 14:40~15:00 かんたんステップ		14:45~15:15 ストレッチ					
	15:05~15:50 エアロビクス & ストレッチ	楠見	【第2, 4】 事前申込30名 13:45~15:00 20周年記念ボッチャ大会	久保田	15:00~15:20 シンプルエアロ	中村	15:35~15:55 ダンス！ダンス！	20名	かんたんステップ	20名	14:45~15:15 ストレッチ					
			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				番号札 14:55		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						25名										
【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	久保田	18:00~18:30 エンジョイ★ダンス	久保田	夜間休館です。									
					18:40~19:20 リラックスヨーガ		17:20~17:40 カラダリセット	20名	18:00~18:30 ステップエクササイズ	橋本	New : 新設教室					
							18:45~19:15 ストレッチポール		15:50~16:10 ストレッチポール		◆ : 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。

New : 新設教室

◆ : 初心者向け

◆ : 運動量多め