

ウオーム 2026年 3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	☺ 10:00~10:30 ひざ・腰 コンディショニング & ストレッチ	☺ 9:30~9:50 脳・からだ いきいき体操	常勤 9:30~9:55 マットサイエンス	10:00~10:30 かんたんエアロ	9:30~9:45 マッスルアップ15
	☺ 10:05~10:30 ストレッチ	田中	10:00~10:30 パラソコ・デ イネーション	土田 ☺ 10:05~10:30 ストレッチポール 25名	宮崎 常勤	☼ 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	☺ 11:00~11:30 レッツ!ダンス	☼ 11:00~11:30 シェイプアップ	☺ 11:00~11:25 ボール体操 25名	☺ 11:00~11:20 フレイル予防体操	☺ 10:45~11:20 やさしいヨーガ
	11:35~12:00 棒ビクス 25名	常勤	田中 ☺ 11:40~12:00 ストレッチポール 25名	常勤 11:35~11:55 かんたんステップ 20名	宮崎 ☺ 11:30~11:55 ストレッチ	常勤 ☺ 11:30~11:50 ストレッチポール 25名
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	☺【第1、3、5】 14:00~15:00 ポッチャ交流戦	☺ 14:05~14:20 脳・からだいきいき体操	常勤 14:05~14:25 ダンス!ダンス!	中村 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~	☺【第2、4】 (中野) 14:00~14:25 運動効果を学ぼう(講義)	☺ 14:30~14:50 気功体操	久保田 ☺ 14:40~15:00 整うカラダ	20名 14:40~15:00 かんたんステップ	常勤 ☺ 14:45~15:15 ストレッチ
	☼ 15:05~15:50 エアロビクス & ストレッチ	梶見 14:35~15:05 実際に動いてみよう(実技) 詳細はウオームだより掲載	☼ 15:00~15:20 シンプルエアロ	久保田 ☼ 15:15~15:55 エアロビクス	中村 ☼ 15:10~15:40 ステップエクササイズ	20名 ☺ 15:50~16:10 ストレッチポール
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
			☺ 18:40~19:20 リラックスヨーガ			☼ 18:00~18:30 ステップエクササイズ 20名

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でき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。