

ウォーム 2026年 4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)・(水)・(木)・(土) 9:15 ~ 9:25 、 (火)・(金) 9:10 ~ 9:25 | | | | | | | | | | | | |
| 【午前】 9:00 ~ 12:30 | New 9:30~9:55 ☺️ 足リセット | YUKIE | ☺️ 10:00~10:30 ひざ・腰 コンディショニング & ストレッチ | 田中 | New 9:30~9:50 リズム&筋トレ | 藤田 | 9:30~9:55 マットサイエンス | 宮崎 | 10:00~10:30 かんたんエアロ | 陣谷 | 9:30~9:45 マッスルアップ15 | 橋本 |
| | 10:05~10:30 かんたんエアロ | | New 10:00~10:30 ピラティスストレッチ | | ☺️ 10:05~10:30 ストレッチポール | | 25名 | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| New 11:00~11:25 プレスエクササイズ | IYUK | ☺️ 11:00~11:30 レッツ!ダンス | 田中 | ◆ 11:00~11:30 エアロビクス | 藤田 | ☺️ 11:00~11:25 ボール体操 | 宮崎 | 11:00~11:25 かんたんエアロ | 陣谷 | ☺️ 10:45~11:20 やさしいヨーガ | 橋本 | |
| | | 11:35~12:00 かんたんエアロ | | 常勤 | | 11:40~11:55 マッスルアップ15 | | ☺️ 11:40~12:00 ストレッチ | | 25名 | | 11:35~11:55 かんたんステップ |
| 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 | ☺️ 14:05~14:30 やさしいヨーガ | 楠見 | 14:05~14:35 第1.3 ◆シェイプアップ(土田) 第2.4 かんたん筋トレ(常勤) | 久保田 | ☺️ 14:05~14:25 気功体操 | 中村 | 14:05~14:25 ダンス!ダンス! | 宮崎 | 14:00~14:30 マットサイエンス | 陣谷 | イベント・行事等で使用 しない場合は開放します | |
| | ☺️ 14:40~15:05 レッツ!ダンス | | ☺️ 14:35~14:50 脳・からだいきいき体操 | | ☺️ 14:40~15:00 整うカラダ | | 14:40~15:00 かんたんステップ | | 20名 | | ☺️ 14:45~15:15 ストレッチ | 常勤 |
| | 番号札 14:45~ | ☺️ 14:45~15:05 (常勤) | ◆ 15:00~15:20 シンプルエアロ | 久保田 | ◆ 15:10~15:50 エアロビクス | 中村 | ◆ 15:10~15:40 ステップエクササイズ | 宮崎 | 15:50~16:10 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 | |
| | ◆ 15:15~15:55 エアロビクス & ストレッチ | 第1.3 ストレッチ 第2.4 ストレッチポール 25名 | ☺️ 15:30~16:00 リラックスヨーガ | | ☺️ 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) | 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 ステップエクササイズ | 20名 | | |
| 17:00 ~ 20:00 | | | ☺️ 18:40~19:20 リラックスヨーガ | | ☺️ 18:45~19:15 ストレッチポール | 25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。