

ウォーム 2026年 5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 足リセット 10:05~10:30 かんたんエアロ	YUKIE	☺ 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 リズム&筋トレ 10:00~10:30 ピラティスストレッチ	藤田	9:30~9:55 マットサイエンス ☺ 10:05~10:30 ストレッチポール	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 ◆ 9:55~10:30 エアロビクス	橋本
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 呼吸エクササイズ	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	☺ 11:00~11:20 脳・からだいきいき体操	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	田中	☺ 11:40~12:00 ストレッチ	藤田	11:35~11:55 かんたんステップ	宮崎	☺ 11:30~11:55 ストレッチ	陣谷	☺ 11:30~11:50 ストレッチポール	常勤
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 番号札 14:45~		☺ 14:45~15:05 (常勤)		☺ 14:35~14:50 脳・からだいきいき体操		☺ 14:40~15:00 整うカラダ 番号札 14:45~		14:40~15:00 かんたんステップ		☺ 14:45~15:15 ストレッチ	常勤
	◆ 15:15~15:55 エアロビクス & ストレッチ	楠見	第3 ストレッチ 第2.4 ストレッチポール 25名	久保田	◆ 15:00~15:20 シンプルエアロ	中村	◆ 15:10~15:50 エアロビクス	宮崎	◆ 15:10~15:40 ステップエクササイズ ☺ 15:50~16:10 ストレッチポール	陣谷	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												
【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	夜間休館です。		橋本	☺ 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	25名		
									☺ 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。