

ウオーム 2026年 7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 足りセット	YUKIE	☺ 10:00~10:30 ひざ・腰 コンディショニング & ストレッチ	田中	☺ 9:30~9:50 ボール体操	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		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											
	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 シェイプアップ	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		☺ 11:40~12:00 ストレッチ		11:35~11:55 かんたんステップ		20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	☺ 14:05~14:30 やさしいヨーガ	楠見	【7日,21日】 14:00~14:30 バランス コーディネーション	土田	☺ 14:05~14:25 気功体操	久保田	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	
	☺ 14:40~15:10 レッツ!ダンス		◆ 14:40~15:10 ステップエクササイズ 20名		☺ 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
	◆ 15:20~15:50 エアロビクス	楠見	【14日,28日】 14:00~15:00 ポッチャ交流会	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	20名	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)	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
17:00 ~20:00			☺ 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	

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】

- ・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。

・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。