

ウオーム 2026年 10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	Y U K I E	😊 10:00～10:30 レッツ！ダンス	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 25名	10:00～10:30 かんたんエアロ	常 勤	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		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 (脳トレも実施します)												
	11:00～11:25 背骨 コンディショニング	I Y U K E	😊 11:00～11:30 ひざ腰コデ ショング &ストレッチ	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 フレイル予防体操	高 橋	😊 10:45～11:20 やさしいヨーガ	橋 本
	11:35～12:00 棒ビクス 25名		😊 11:40～11:55 脳・からだいきいき体操		😊 11:40～12:00 ストレッチ		11:35～11:55 かんたんステップ 23名		😊 11:30～11:55 ストレッチ		😊 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	😊 14:05～14:30 やさしいヨーガ	楠 見	【6日20日】 14:00～ 14:30 バランス コーディネー ション (土田)	【13日27日】 14:00～ 15:00 ボール ウォーキング	😊 14:05～14:20 気功体操	久 保 田	14:05～14:20 筋トレ15 New	中 村	14:00～14:30 マットサイエンス	宮 崎 23名	😊 【10日,17日】 14:45～15:15 ストレッチ (常勤) (3日,31日は休講です)	
	😊 14:40～15:10 レッツ！ダンス				★ 14:30～14:50 シンプルエアロ		★ 14:30～15:10 エアロビクス		14:40～15:00 かんたんステップ			
	番号札 14:45～		★ 14:40～ 15:10 ステップ エクササイズ (土田)	《雨天時》 ポッチャ 交流会 (常勤)	★ 15:00～15:20 シンプルエアロ	久 保 田	15:20～16:00 ピラティス	中 村	★ 15:10～15:40 ステップエクササイズ 23名	宮 崎 25名		
	★ 15:20～15:55 シェイプアップ 楠見	😊 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) 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		夜間休館です。		😊 17:20～17:40 カラダリセット 23名	橋 本	New: 新設教室 😊: 初心者向け ★: 運動量多め	
					😊 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 25名			😊 18:40～19:10 ストレッチポール

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。