

ウオーム 2026年 11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	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 E Y U K	😊 11:00～11:30 ひざ腰コデショニング &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 23名	😊 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		😊 11:30～11:55 ストレッチ		😊 11:30～11:50 ストレッチボール 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	【10日】 14:00～ 14:30 バランス コーディネー ション (土日)	【17日】 14:00～ 15:00 講演会 (仮)	😊 14:05～14:20 気功体操	久 保 田	14:05～14:20 筋トレ15	中 村	14:00～14:30 マットサイエンス	宮 崎 23名	😊 【14日、28日】 14:45～15:15 ストレッチ (常勤)		
	😊 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～ ◆ 15:20～15:55 シェイプアップ		楠 見	◆ 14:40～ 15:10 ステップ エクササイズ (土日) 23名	【24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	15:20～16:00 ピラティス	中 村	◆ 15:10～15:40 ステップエクササイズ	宮 崎 23名	(7日、21日は休講です)	
				😊 15:30～16:00 リラックスヨーガ	😊 15:30～16:00 リラックスヨーガ	😊 15:50～16:10 ストレッチボール 25名							
		番号札 14:45～											
		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								
				25名					18:00～18:30 ステップエクササイズ		25名		
							18:40～19:10 ストレッチボール						

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。