

ウォーム 2026年 9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	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 (脳トレも実施します)											
	11:00～11:25 背骨コンディショニング	YUKIE	😊 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 フレイル予防体操	陣谷	😊 10:45～11:20 やさしいヨーガ	橋本
	11:35～12:00 棒ビクス		😊 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 ストレッチポール	
	25名						23名				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	【1日】 14:00~ 15:00 『骨粗鬆症 について』 笹本先生	【15-29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	【19日】 wwwイベント 14:00~ 14:20 ボールDE リフレッ シュ		
	😊 14:40~15:10 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		23名						
	番号札 14:45~	😊【8日】 14:00~ 15:00 ポッチャ 交流会 (常勤)	★ 14:40~ 15:10 ステップ エクササイズ (土田)	★ 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	23名	宮崎			
	★ 15:20~15:55 シェイプアップ	😊 15:30~16:00 リラックスヨーガ	23名			😊 15:50~16:10 ストレッチポール		25名					
詳細は ウオームだよりを ご覧ください												詳細は ウオームだよりを ご覧ください	
												😊【26日】 14:45~ 15:15 ストレッチ (常勤) 5日、12日 は休講です	

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		久保田		夜間休館です。		17:20~17:40 カラダリセット		23名	
17:00 ~20:00									◆ 18:00~18:30		23名	
									😊 18:45~19:15		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。

- ・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。