

# ウォーム 2023年 9月 多目的室 プログラムのご案内

《 準備体操 》 【午前】月～土 9:15～9:25 【午後】月～金 13:45～13:55

開館時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【午前】 (月～土)	😊 9:30～9:50 脳・からだいきいき体操	10:00～10:30 全身引き締めトレーニング	9:30～9:50 お腹・二の腕引き締め体操	😊 9:30～9:50 フィットネスダンス	10:00～10:30 かんたん筋トレ	★ 9:35～10:05 リズムシェイプ
9:00 ～12:00	10:00～10:30 かんたんエアロ&ストレッチ	😊 10:40～11:00 フィットネスダンス	★ 10:05～10:35 シェイプアップ	10:05～10:35 バランスコーディネーション	10:40～11:00 かんたんエアロ	😊 10:20～10:40 ストレッチ
	10:40～11:10 かんたんエアロ&ストレッチ	11:10～11:30 ひざ痛予防	😊 10:50～11:20 ストレッチポール	😊 10:50～11:20 ストレッチ	😊 11:10～11:30 ストレッチポール	10:50～11:15 ポールピラティス

12:00～13:30 清掃のため休館

【午後】 (月～土)	14:10～14:40 シンプルフィット	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	😊 14:00～14:20 脳・からだいきいき体操	★ 14:10～14:40 リズムシェイプ	14:10～14:40 マットサイエンス	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します
13:30 ～17:00	14:55～15:15 エアロビクス		★ 14:30～15:00 ヘルシー体操	14:55～15:15 骨盤ヨガ	14:55～15:15 エアロビクス	
	😊 15:30～16:00 ストレッチ		15:15～15:55 リラックスヨガ	15:30～15:50 リズムカルストレッチ	😊 15:30～16:00 ストレッチ	

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 ダンスエアロ	夜間休館です。	18:00～18:20 カラダ引き締め体操
17:00 ～20:00			18:45～19:25 リラックスヨガ		★ 18:30～19:00 ステップエクササイズ
					😊 19:10～19:30 ストレッチポール

😊 : 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。
- ・プログラム参加人数は定員25名となります。参加希望教室の番号札を1枚お取りください。番号札をお取りになった先着順とさせていただきます。
- ・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。