

令和2年 6月 体育室 運動プログラム ※当面の間、特別プログラムです。

		月	火	水	木	金	土	
午前	9:30~10:20 (50分)	健康体操①	健康体操①	健康体操①	健康体操①	健康体操①	健康体操①	
	抽選 9:10	24名	24名	24名	24名	24名	24名	
	10:35~11:25 (50分)	健康体操②	健康体操②	健康体操②	健康体操②	健康体操②	6、13、27日 健康体操②	
	抽選 10:15	24名	24名	24名	24名	24名	20日 ★3B体操 20名	
午後	13:00~13:50 (50分)		健康体操③		健康体操③		健康体操③	
	抽選 12:40		24名		24名		24名	
	13:30~14:20 (50分)	健康体操③		健康体操③				
	抽選 13:10	24名		24名				
	その他		★ヨガ教室 ①14:05~14:35 ②14:45~15:15			★卓球教室 ①13:30~14:30 ②14:40~15:40		
			抽選 13:45 各24名			抽選13:10 各15名		
夕方	18:30~18:45	18:30~19:30 ★夜ヨガピラ (コース制・有料)	★リフレッシュストレッチ				◇健康体操◇ ストレッチや筋トレ、 有酸素運動等を行 います。(1回50分) ①・②・③同じ内容 です。お好きな時 間にご参加ください。 日によって内容を 変更します。	
	18:45~19:15	15日スタート	★夕方プログラム(日替わり・詳細は館内掲示板にて)					
			24名					

トレーニング室(トレーニングマシン)のご利用はできません。(5/29現在)
 注意事項があります。詳しくは別紙『運動プログラムの詳細』をご覧ください。