

運動プログラムの詳細・参加方法

人数制限があるためしばらくの間
プログラム内容を変更します。

健康体操（※定員制）

- ① 9：30～10：20（毎日）
 - ② 10：35～11：25（毎日）←20日を除く
 - ③ 13：00～13：50（火曜・木曜・土曜）
 - ③ 13：30～14：20（月曜・水曜）
- 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）
- 1日当たりおひとり1回まで参加可能
- 定員：各回24名

健康体操への参加方法

各開催時間の**20分前まで**にご来館ください。
開始20分前時点で参加希望者が

- 定員に達している場合⇒抽選
- 定員に達していない場合⇒参加可能

それ以降は定員まで先着順となります。

ヨガ教室（※定員制）

- 毎週火曜日 **13：45 抽選にて参加者決定**
- ① 14：05～14：35（24名）
 - ② 14：45～15：15（24名）
- ①・②どちらかのみ参加可能

卓球教室（※定員制）

- 毎週金曜日 **13：10 抽選にて参加者決定**
- ① 13：30～14：30（15名）
 - ② 14：40～15：40（15名）
- ①・②どちらかのみ参加可能
- 講師による指導はありません。

ヨガ教室・卓球教室への参加方法

集合時間（ヨガ13：45、卓球13：10）時点で参加希望者が

- 定員に達している場合⇒抽選
- 定員に達していない場合⇒参加可能

それ以降は定員まで先着順となります。

3B体操（※定員制）

- 6月20日（土） **10：15 抽選**
- 10：35～11：25（20名）
- 道具は各自でお持ちください。

夜ヨガピラ（※予約・定員制）

- 月曜日 18：30～19：30
- 6/15スタート（10回コース・有料）
- 予約開始6/9 14：00～

夕方プログラム

火～金曜 18：30～ 詳細はお尋ねください

利用時間・プログラム参加数の制限について

3密を避け、皆様に平等にご利用していただくためプログラム参加数に制限を設けます。

■ は1日あたりおひとり1回。

■に加え、■への参加は可能です