

2月2日～3月18日プール代替プログラムタイムスケジュール

2月2日(月)～3月18日(水)							
	月	火	水	木	土	日	
15							15
30							30
45	9:30～10:30 ウォーキング(屋外で実施) <small>コーチと共にレッスン前後にストレッチを入れて、フットサルコートを音楽に合わせてご自分のペースで歩きます。入退場自由です。</small>				9:30～10:30 ウォーキング(屋外で実施) <small>コーチと共にレッスン前後にストレッチを入れて、外のウォーキングコースをご自分のペースで歩きます。入退場自由です。 ※雨天中止</small>		45
10:00							10:00
15							15
30							30
45							45
11:00	10:45～11:15 椅子deリズム運動	10:45～11:15 筋力トレーニング	10:45～11:15 タオルストレッチ	10:45～11:15 筋力トレーニング	<div> デイタイム会員の方は 10:00よりご参加いただけます </div>		11:00
15							15
30							30
45							45
12:00	11:30～12:00 タオルストレッチ	11:30～12:00 足指運動	11:30～12:00 椅子deリズム運動	11:30～12:00 足つぼぐりぐり			12:00
15							15
30							30
45							45
13:00	13:00～14:00 ウォーキング(屋外で実施) <small>コーチと共にレッスン前後にストレッチを入れて、フットサルコートを音楽に合わせてご自分のペースで歩きます。入退場自由です。</small>				13:00～14:00 ウォーキング(屋外で実施) <small>コーチと共にレッスン前後にストレッチを入れて、外のウォーキングコースをご自分のペースで歩きます。入退場自由です。 ※雨天中止</small>		13:00
15							15
30							30
45							45
14:00	カルチャー講座のご案内				<div> カルチャー講座の 詳細は別途ご案内 させていただきます。 </div>		14:00
19:00	<div> <div>12:30～14:00</div> <div>「切り絵サークル」</div> <div>デザインカッターで</div> <div>渾身の力作を作ります</div> </div>						19:00
15							15
30	<div> <div>12:30～14:00</div> <div>「パンチニードル教室」</div> <div>パンチニードルを使って</div> <div>小物を作ります</div> </div>						30
45							45
20:00	<div> <div>12:30～14:00</div> <div>「ラタン教室」</div> <div>ラタン(籐)を使って可愛い</div> <div>プレートや籠を作ります</div> </div>						20:00
15							15
30	<div> <div>12:30～14:00</div> <div>「花束ブーケを作る会」</div> <div>かぎ針編みで円形状の</div> <div>ブーケを作ります</div> </div>						30
45							45
21:00	<div> <div>19:00～20:00</div> <div>「ジョギングウォーキング」</div> <div>(屋外で実施)</div> <div>コーチと共にレッスン前後にストレッチを</div> <div>入れて、外のコースをご自分のペースで行います。</div> <div>入退場自由です。 ※雨天中止</div> </div>						21:00
15							15
30	<div> <div>19:00～19:30</div> <div>タオルストレッチ</div> </div>						30
45							45
22:00	<div> <div>19:40～20:10</div> <div>椅子deリズム体操</div> </div>						22:00
	<div> <div>19:00～20:00</div> <div>「コーチと一緒にマシントレーニング」</div> <div>2階のマシニングで筋トレに</div> <div>励みましょう！</div> </div>						
	<div> <div>19:40～20:10</div> <div>足指運動</div> </div>						

- 屋外で実施するウォーキングプログラムにつきましては、定員の設定はございません。
- ウォーキングプログラムおよびカルチャー講座を除く代替プログラムにつきましては、実施スペースの都合上、35名程度を定員の目安としております。
- 参加整理券等の配布は行いませんので、予めご了承ください。
- プログラムご参加の方は、開始時間までに1階フロント前ロビーへお集まりください。担当スタッフが順次ご案内いたします。

おとなカルチャークラブ

切り絵サークル

カッターで原画を切り抜き
渾身の力作を完成させます。

2月2日(月)～3月16日(月)の
毎週月曜日

12:30～14:00

参加料 無料

持ち物 カッター

1月15日(木)12:00よりフロントにて受付

切り絵の原画となる用紙はこちらで 準備
いたします。その中からお好みの原画を
選んでいただき、製作していただきます。

おとなカルチャークラブ

ラタン教室

ラタン(籐)を編み込んで
コースターやカゴを作ります。

**2月4日(水)～3月18日(水)の
毎週水曜日**

12:30～14:00

参加料 3,850円

**持ち物 タオル、ハサミ、定規、
水を入れるボール、目打ち**

1月15日(木)12:00よりフロントにて受付

ラタン(籐)はこちらで準備いたします。
ご用意した材料で期間中に作成する
全てを作ることができます。

お申込み期限1月21日(水)まで！

おとなカルチャークラブ

パンチニードル 教室

パンチニードルを使って
コースターやブローチを作ります。

2月3日(火)～3月17日(火)の
毎週火曜日

12:30～14:00

参加料 1,650円

持ち物 ハサミ、筆記用具

1月15日(木)12:00よりフロントにて受付

道具はこちらで準備いたします。
ご用意した材料で期間中に作成する
全てを作ることができます。

お申込み期限1月21日(水)まで！

おとなカルチャークラブ

あみあみサークル

花束ブランケットを作ろう

真ん中からつまむとあら不思議！
花束ブーケに変身に

2月5日（木）～3月12日（木）の
毎週木曜日

12:30～14:00

参加料 無料

持ち物 使用する材料一式

1月15日(木)12:00よりフロントにて受付

こちらの講座は教室ではありません。
趣味の方々の集いの場です。ある程度の
技術がある方に限ります。