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
9:30～10:30 ウォーキング(屋外で実施) 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。				9:30～10:30 ウォーキング(屋外で実施) 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	
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		
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		
13:00～14:00 ウォーキング(屋外で実施) 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。				13:00～14:00 ウォーキング(屋外で実施) 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	
カルチャー講座のご案内					
12:30～14:00 「切り絵サークル」 デザインカッターで 渾身の力作を作ります	有料 12:30～14:00 「パンチニードル教室」 パンチニードルを使って 小物を作ります	有料 12:30～14:00 「ラタン教室」 ラタン(籐)を使って可愛い プレートや篭を作ります	12:30～14:00 あみあみサークル 「花束ブーケを作る会」 かぎ針編みで円形状の ブーケを作ります	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。	
19:00～20:00 「ジョギングウオーキング」 (屋外で実施) コーチと共にレッスン前後にストレッチを入れて、外のコースをご自分のペースで行います。入退場自由です。※雨天中止	19:00～19:30 タオルストレッチ	19:00～20:00 「コーチと一緒にマシントレーニング」 2階のマシンジムで筋トレに 励みましょう！	19:00～19:30 筋力トレーニング		
	19:40～20:10 椅子deリズム体操		19:40～20:10 足指運動		

- ■ 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。