

# ショートエクササイズ

月	火	水	木	金
会議室	小体育室	会議室	①小体育室/②会議室	①会議室/②大体育室
1日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 腰痛予防体操 14:30～	2日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 15:00～	3日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 14:00～	4日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② はじめてトレーニング 講習編 15:00～	5日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:30～
8日 ●休館日●	9日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 15:00～	10日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:10～	11日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② はじめてトレーニング 実技編 15:00～	12日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:30～
15日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 腰痛予防体操 14:30～	16日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 15:00～	17日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 14:00～	18日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② はじめてトレーニング 講習編 15:00～	19日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:30～
22日 ●休館日●	★23日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:30～	24日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 14:30～	★25日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② はじめてトレーニング 実技編 14:30～	★26日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:30～
29日 ●休館日●	30日 ●休館日●	31日 ●休館日●		

プログラムの日時・場所・内容をご確認の上、ご参加ください。

※9:00～からのプログラムのみ、先着順となります（定員は10名）それ以外の会議室プログラムについては、従来通り整理券を配布いたします。

★が付いた日付は会場が変更となっています。変更内容は以下のとおりです。

- 火曜日 ①、② 小体育室 → 会議室
- 木曜日 ① 12:10～小体育室 → 9:00～会議室
- 金曜日 ①、② 小体育室、大体育室 → 会議室

◆注意事項（各プログラム共通）

- ◎開始5分前までを目安に、会場に入場してください。
- 開催時間を過ぎてからの参加は、できません。
- ◎土曜日、日曜日、祝日はお休みです。

◆会議室でおこなわれるプログラムについて

- ◎会場が1F会議室のプログラムは、会場の広さの関係上定員を10名（ポールDEリラックスは8名）とし、参加者が定員を超えている場合には抽選となります。
- 開始10分前より2Fトレーニング室受付で整理券を配布いたします。
- ※整理券の配布時間前に並ぶのはご遠慮ください。