

月 会議室	火 会議室	水 会議室	木 会議室	金 会議室
	1日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② チューブDEトレーニング 13:00~	2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	3日 ① イスDEストレッチ 9:00~ ② ポールDEリラックス 14:30~	4日 ① イスDEストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 12:45~
7日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:30~	8日 ① イスDEストレッチ 13:10~ ② 腰痛予防体操 14:40~	9日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② チューブDEトレーニング 13:30~	10日 ① 20分ストレッチ 14:30~ ② 首・肩こり体操 15:20~	11日 ① イスDEストレッチ 9:00~ ② ポールDEリラックス 12:45~
14日 ●休館日●	15日 ① イスDEストレッチ 13:10~ ② ポールDEリラックス 14:40~	16日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 13:30~	17日 ① 20分ストレッチ 14:30~ ② チューブDEトレーニング 15:20~	18日 ① イスDEストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 12:45~
21日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:30~	22日 ① イスDEストレッチ 13:10~ ② 首・肩こり体操 14:40~	23日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② ポールDEリラックス 13:30~	24日 ① 20分ストレッチ 14:30~ ② 腰痛予防体操 15:20~	25日 ① イスDEストレッチ 9:00~ ② チューブDEトレーニング 12:45~
28日 ●休館日●	29日 ●祝日●	30日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~		

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。

【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室してください。
- 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。

【会議室で行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にて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。