

月 会議室	火 小体育室	水 会議室	木 ①小体育室/②大体育室	金 ①会議室/②大体育室
			1日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~
5日 ●祝日●	6日 ●祝日●	7日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	8日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	9日 ●お休み●
12日 ●休館日●	13日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:40~	14日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	15日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	16日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~
19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~	20日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:40~	21日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	22日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	23日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~
26日 ●休館日●	27日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:40~	28日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	29日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	30日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~

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。