

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 20分ストレッチ 9:00～ チューブDEトレーニング 13:30～	★2日 ① イスDEストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 12:30～	★3日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:00～	★4日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 腰痛予防体操 13:00～	★5日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:00～
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 14:40～	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 腰痛予防体操 14:50～	12日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:00～
15日 ●祝日●	16日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 14:40～	17日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:30～	18日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② 腰痛予防体操 14:50～	19日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:00～
22日 ●休館日●	23日 ●祝日●	24日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:30～	25日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② 腰痛予防体操 14:50～	26日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 14:00～
29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～	30日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 14:40～			

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。

★9月の第1週目（9/1～9/5）のみショートエクササイズは全て会議室でおこないます。

第2週目以降は従来の室場でおこないますので、お間違えの無いようご注意ください。

#### ◆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注意ください。