

ショートエクササイズ

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

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。

【年末年始休業日のお知らせ】令和8年1月1日(木)は年末年始休館日となります。ショートエクササイズは令和8年1月5日(月)より再開します。

★1月5日(月)～1月9日(金)は開催室場が全て会議室になります。お間違えの無いようご注意ください。

◎1月実施の新メニュー「上半身トレーニング/下半身トレーニング」！

トレーニングに慣れてきた人向けに、ご自宅でもできる上半身・下半身のトレーニングを毎週木曜日におこないます。奇数週は上半身の、偶数週は下半身のトレーニングメニューとなっておりますので興味のある方は是非ご参加ください！

◆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。