

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
2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:30~	3日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	4日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	5日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 上半身トレーニング 15:00~	6日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
9日 ●休館日●	10日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	11日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	12日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 下半身トレーニング 15:00~	13日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
16日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:30~	17日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	18日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	19日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 上半身トレーニング 15:00~	20日 ●祝日●
23日 ●休館日●	★24日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② ポールDEリラックス 14:00~	★25日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:00~	★26日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 下半身トレーニング 14:00~	★27日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
★30日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:00~	★31日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② ポールDEリラックス 14:00~			

◆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。

開催時間が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。

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。

★がついた日付は会場および時間に変更になっています。変更内容は以下のとおりです。

- 月曜日 ② 14:30~ ➔ 14:00~
- 火曜日 ① 小体育室、② 15:00~小体育室 ➔ ① 会議室、② 14:00~会議室
- 水曜日 ② 13:40~ ➔ 14:00~
- 木曜日 ① 12:10~小体育室、② 15:00~ ➔ ① 9:00~会議室、② 14:00~
- 金曜日 ② 14:30~大体育室 ➔ ② 14:00~会議室