

# 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
		★1日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:00~	★2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:00~	★3日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
6日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② イスDEストレッチ 13:00~ ③ 骨盤調整ストレッチ 15:00~	7日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDERelax 15:00~	8日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	9日 ① 20分ストレッチ 15:00~	10日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
13日 ●休館日●	14日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDERelax 15:00~	15日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	16日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 骨盤調整ストレッチ 15:00~	17日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
20日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② イスDEストレッチ 13:00~ ③ 腰痛予防体操 15:00~	21日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② ポールDERelax 15:00~	22日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	23日 ① 20分ストレッチ 15:00~	24日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
27日 ●休館日●	28日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② ポールDERelax 15:00~	29日 ●祝日●	30日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② イスDEストレッチ 15:00~	

◆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DERelax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。

◆4月実施の新メニュー「骨盤調整ストレッチ」！

骨盤のゆがみを整えるストレッチで姿勢の崩れを調整するメニューを月曜日、木曜日不定期開催します。興味のある方は是非ご参加ください！

★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。

●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 大体育室 ➡ ② 会議室