






# サービスプログラム

1月～3月

|       | 日                                 | 月  | 火                             | 水   | 木                                 | 金   | 土                                 |
|-------|-----------------------------------|--|-------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| 9:00  | ラジオ体操10 (トレーニングルーム内)<br>9:20～9:30 |  |                               |   |                                   |   |                                   |
| 10:00 | アロマストレッチ20<br>10:00～10:20         | ストレッチ20<br>10:00～10:20   | 錬功十八体操15<br>10:05～10:20       | 爽快棒20<br>10:00～10:20  | 錬功十八体操15<br>10:00～10:15           | 足ツボ体操20<br>10:00～10:20  | 爽快棒20<br>10:00～10:20              |
|       | ★ サウンド<br>オブマッスル45<br>10:30～11:15 | フィール<br>バランス30<br>10:30～11:00  | ひきしめお腹20<br>10:30～10:50       | ★ リズム体操30<br>10:30～11:00  | ★ リズム体操30<br>10:30～11:00          | ひきしめ上半身20<br>10:30～10:50  | フィール<br>バランス30<br>10:30～11:00     |
| 11:00 | ストレッチ20<br>11:30～11:50            | リズムソーラン15<br>11:10～11:25   | ★ リズム体操30<br>11:00～11:30      | ストレッチ20<br>11:10～11:30  | 演歌体操15<br>11:10～11:25             | フィール<br>バランス30<br>11:00～11:30   | ★ マーシャル<br>エキサイト45<br>11:10～11:55 |
|       |                                   | 肩こり・腰痛体操20<br>11:35～11:55  | アロマストレッチ20<br>11:40～12:00     |   | 肩こり・腰痛体操20<br>11:35～11:55         | 爽快棒20<br>11:40～12:00  |                                   |
| 12:00 | 爽快棒20<br>12:10～12:30              |   |                               |  |                                   |  |                                   |
| 13:00 | ★ マーシャル<br>エキサイト45<br>13:00～13:45 |  |                               |  |                                   | ★ サウンド<br>オブマッスル45<br>13:00～13:45   |                                   |
|       |                                   |  |                               |   |                                   |   |                                   |
| 14:00 | ひきしめお腹20<br>14:00～14:20           |  |                               |   |                                   |   | アロマストレッチ20<br>14:00～14:20         |
|       | ひきしめ下半身20<br>14:30～14:50          | ★ マーシャル<br>エキサイト30<br>14:30～15:00  | フィール<br>バランス30<br>14:30～15:00 | ★ サウンド<br>オブマッスル30<br>14:30～15:00   | ★ リズム体操30<br>14:30～15:00          | ひきしめ下半身20<br>14:30～14:50  | ひきしめお腹20<br>14:30～14:50           |
| 15:00 | ひきしめ上半身20<br>15:00～15:20          | ひきしめ上半身20<br>15:10～15:30   | ひきしめ上半身20<br>15:10～15:30      | ひきしめお腹20<br>15:10～15:30   | ひきしめお腹20<br>15:10～15:30           | アロマストレッチ20<br>15:00～15:20   | ひきしめ上半身20<br>15:00～15:20          |
|       | アロマストレッチ20<br>15:30～15:50         | 爽快棒20<br>15:40～16:00   | ひきしめ下半身20<br>15:40～16:00      | ストレッチ20<br>15:40～16:00  |                                   |   | アロマストレッチ20<br>15:30～15:50         |
| 16:00 |                                   |  |                               |   |                                   |   |                                   |
| 19:00 |                                   | ★ サウンド<br>オブマッスル30<br>19:30～20:00  | 爽快棒20<br>19:30～19:50          | ★ マーシャル<br>エキサイト45<br>19:30～20:15   | ★ マーシャル<br>エキサイト30<br>19:30～20:00 | ★ サウンド<br>オブマッスル45<br>19:30～20:15   |                                   |
| 20:00 |                                   |  |                               |   |                                   |   |                                   |

★の付いているプログラムは整理券が必要になります。整理券は開始60分前より受付で配布します。

※外科・内科相談を実施の場合、休講する事がございます。予めご了承ください。