

# 週間プログラム



※スタジオプログラムをご利用の際は必ず事前予約が必要となります。  
※その週で一度も予約されていない方が優先となります。

午前入室開始時間：9：30～  
午後入室開始時間：13：30～

教室時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>入室開始時間 9：30</b>					
9：50～10：40	いす体操		いす体操	健康体操	
11：00～11：50	いす体操	健康体操	健康体操	いす体操	いす体操
<b>閉館 12：30～13：30</b>					
14：00～14：50	はなみずき	健康体操		はなみずき	いす体操

<b>いす体操</b>	普段ほとんど使用しない筋肉を強化するなど、整形疾患を患っている方や、筋力の低下が特に気になる方向けのクラスです。
<b>健康体操</b>	ストレッチマットを使用して全身をほぐし、その後全身の筋力アップを目指していくクラスです。(ストレッチマット上で寝起きが可能な方)
<b>はなみずき</b>	有料老人ホームはなみずき入所の方専用クラスです。