

9月23日（月）秋分の日（白山）

プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	朝のストレッチ 10:15～10:35		
11:00	ヨガ(講堂) 10:45～11:45 あや先生の体操教室 (スタジオ) 10:45～11:45	はじめてスイミング 10:15～11:15 エンジョイプール 11:20～12:20	
13:00	美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:10～13:50定員15名	<近藤式エクササイズ！> 「姿勢改善」や「動きやすいカラダづくり」など誰でもできる安全で効果的なエクササイズを紹介します	
14:00	かんたん骨盤体操 14:10～14:40定員10名		
15:00	近藤式！エクササイズ 15:00～15:20	<チョーYo！ 筋トレーニング> 「転倒予防」「日常生活動作の向上」など脚を持ち上げる大切な筋肉「腸腰筋」を中心に筋力トレーニングを行います	
16:00	チョーYo！ 筋トレーニング 15:30～15:50		
17:00	バランス遊び体操 16:30～17:10	みんなでプール (高学年～) 16:15～17:15	
18:00	営業時間 10:00～19:00		
19:00			