

# 2024年12月度サービスプログラム一覧

(※のサービスは予約制)

月 火 水 木 金 土 日

8:30	8:35～ ラジオ体操 【スタッフ】				8:35～ ラジオ体操 【スタッフ】		
9:00		9:20～10:05 やさしい健美操 【奥田】	9:15～10:00 スタミナウォーク 12/4・18				9:30～9:50 あさトレ 【スタッフ】
10:00	10:30～11:30 ランニング 12/16・23	10:30～11:15 らくちんエアロ 【堀口】	9:30～10:15 ベーシックエアロ 【中家】	10:30～11:15 ゆったりジョギング 12/12・19	10:00～10:45 歩き方教室 12/6・13・27		10:30～11:15 ※ZUMBA 【花岡】(60名)
11:00		11:45～12:30 ※ピラティス 【的之】(25名)	10:45～11:30 ※健美操 【大城】(50名)		1・3・5週目		11:30～11:50 ストレッチ 【スタッフ】
12:00	12:25～13:10 リフレッシュケア体操 【平林】			12:45～13:30 ※運動不足解消ヨガ 【岡崎】(50名)		12:25～13:10 呼吸を取り入れた すっきり体操 or やさしいフィーリングヨガ 【奥田】	2・4週目
13:00	13:30～14:15 機能改善ヨガ 【牧野】				13:00～13:45 機能改善体操 【牧野】		
14:00	14:30～14:45 FAT BURN 【北本】			14:00～14:45 ※ZUMBA 【岡崎】(60名)	14:00～14:45 ボディケア 【牧野】	14:00～14:45 ※骨盤矯正 【米永】(30名)	
15:00						2025年1月 サービスプログラム予約日 <b>12/20</b>	
18:00	17:15～18:00 ヒップホップダンス 【優希菜】		※プログラム開始後は				
19:00	19:50～20:35 ZUMBA 【上利】	19:40～20:25 ZUMBA 【岩崎】	入室不可		19:40～20:25 アクティブヨガ 【梅津】		