

当日のタイムスケジュール		
時間	内容	詳細
午前 9 時 30 分	受付	● 会場で着替え等される場合は、教室開始時刻(9 時 50 分)までにお済ませください。 ● マシンピラティス体験は、当日先着 10 名様までのご案内になります。ご希望の方はお早めにお越しください。 ● 託児をご利用の方は、お子さまのお気に入りのおもちゃなどがあれば受付にてお預けください。
午前 9 時 50 分	ロコモ度テスト	● 体組成測定 ● 立ち上がりテスト ● ロコモ 25
午前 10 時 15 分	保健師講話	● ロコモティブシンドロームってなに？ ● ロコモ度テストの結果と対策
午前 10 時 25 分	トレーナーによる運動指導	● マシンを使った筋トレや有酸素運動 ● マシンピラティス体験（当日先着 10 名）
午前 11 時 30 分	教室終了 希望者はマシントレーニングや 更衣室・シャワー・サウナ利用	● マシントレーニングは午後 0 時 10 分までご利用いただけます。 ● 託児は午後 0 時 10 分までです。託児をご利用の方はお迎えの時刻に間に合うようお仕度ください。 ● 閉館時刻は午後 1 時 15 分です。シャワー・サウナをご利用の方は、閉館時刻に間に合うようお仕度ください。

閉館は午後 1 時 15 分です。シャワー・サウナなどをご利用の方は閉館時刻に退館できるようお仕度ください。