

12月	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
11:00						さわやか	アイテム
14:00						肩こり腰痛	さわやか
17:00						すっきり	肩こり腰痛
20:00						アイテム	すっきり
	3	4	5	6	7	8	9
11:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか
14:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛
17:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり
20:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム
	10	11	12	13	14	15	16
11:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛
14:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり
17:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム
20:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか
	17	18	19	20	21	22	23
11:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり
14:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム
17:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか
20:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛
	24	25	26	27	28	29	30
11:00	肩こり腰痛	さわやか	アイテム	すっきり	休館日		
14:00	すっきり	肩こり腰痛	さわやか	アイテム			
17:00	アイテム	すっきり	肩こり腰痛	さわやか			
20:00	さわやか	アイテム	すっきり	肩こり腰痛			
	31						
11:00	休館日						
14:00							
17:00							
20:00							

さわやかストレッチ

足つぼを刺激したり、揉みほぐすことで足の先から血行を良くし全身のストレッチ効果を高めます。

肩こり腰痛予防
ストレッチ

肩こり・腰痛の原因の1つは血行不良。肩、腰回りをメインにしたストレッチで予防しましょう。

すっきりストレッチ

ストレッチとゆったりとした呼吸法で、血液や気の巡りを良くして、心身ともにスッキリ！！

アイテムストレッチ

タオルやボールを使い、いつもより筋肉をほぐしてあげましょう。

トレーニング室利用券で、トレーニング室のご利用とトレーニング室で開催のショートプログラムに、ご参加いただけます。

★参加費：トレーニング室利用料のみ(高校生以上：300円/65歳以上・障がい者150円)

★対象：16歳以上

☆1回あたりの時間は30分程度となります。

☆1教室の定員は6名です。事前申し込みは必要ありませんが、参加希望者が多い場合には先着順とさせていただきます。

平日11:00/14:00/17:00の回は15分前に参加証を配布します。多い場合抽選となります。

※初めてご利用になる方は、トレーニング室の初回者講習をお受け下さい。

その際、室内履きが必要となりますので必ずご持参ください。

曜日	月	火	水	木	金	土
時間	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:30～
内容	姿勢改善	リズム エクササイズ	アイテム トレーニング	ひきしめ トレーニング	リズム エクササイズ	転倒予防
時間	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	16:30～
内容	ひきしめ トレーニング	アイテム トレーニング	リズム エクササイズ	姿勢改善	バランス トレーニング	リズム エクササイズ

《プログラム内容》

名称	内容	レベル
転倒予防	加齢とともに減少しやすい、下半身の筋力アップを図ります。足腰の強化をすることで、転倒予防に繋がります。	初級
姿勢改善	体幹や上半身を強化して、綺麗な姿勢を目指します。正しい姿勢になることで、腰痛や肩こりの予防・改善も期待できます。	初・中級
リズムエクササイズ	音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼、代謝アップを目指す方におススメです。チェアエクササイズを行うこともあります。	初・中級
アイテムトレーニング	ダンベルやチューブ等、アイテムを使用した筋力トレーニングを行います。アイテムの活用方法を習得したい方におススメです。	初・中級
ひきしめトレーニング	低負荷で回数を多く行い、メリハリのあるボディを目指します。シェイプアップされたい方におススメです。	中・上級
バランストレーニング	自体重や道具を使い、バランス能力や筋力アップを図ります。身体の安定性を高めることで、ケガの予防にも繋がります。	中・上級

※体力レベルに合わせて指導いたします。どなたでもお気軽にご参加ください。

トレーニング室利用券で、トレーニング室のご利用とトレーニング室で開催のショートプログラムに、ご参加いただけます。

- ★参加費:トレーニング室利用料のみ(高校生以上:300円/65歳以上・障がい者150円)
- ★対象:16歳以上
- ☆1回あたりの時間は30分程度となります。途中参加、途中退場はご遠慮ください。
- ☆1教室の定員は8名です。事前申し込みは必要ありませんが、参加希望者が多い場合には抽選とさせていただきます。
- ★初めてご利用になる方は、トレーニング室の初回者講習をお受け下さい。その際、室内履きが必要となりますので必ずご持参ください。