

今月の健康づくり 令和8年7月実施分



📖 トレーニング機器を初めて使用される方は、次の開始時間の15分前までにお越しのうえ「初回トレーニングサポート」を受けてください。火・水・金 午前10時 午後2時 午後6時、 木・土・日・祝 午前10時 午後2時

●エクササイズはフィットネスルーム利用券を購入し開始時間の10分前までに受付をしてください。定員25名（先着順）途中参加不可。都合により内容や担当者が変更になることがあります。

詳細は上記二次元コードより市のホームページをご覧ください。または直接、お電話でお問合せください。

☎042-497-2391（月曜休館）

内容	日付	曜日	時間
📖 初回トレーニングサポート(トレーニング機器を初めて使用される方が対象) 体力・目的に合わせて、マシンの使い方やトレーニング方法をご案内いたします。 ※開始時間の15分前にお越しください 	毎日実施 ※休館日を除く		午前10時 午後2時 午後6時 ※午後6時の部は火・水・金曜日のみ
●30分エクササイズ ゆったりとしたストレッチ体操に、ちょい足しエクササイズを行います。 午前の部：11時～11時30分 午後の部：3時～3時30分 	7・14	火曜日	※7・14日は午後の部のみ実施
	1・8・15・29	水曜日	※29日は午前の部のみ実施
	2・9・16・23・30	木曜日	※2・16日は午前の部のみ実施
	3・10・17・24・31	金曜日	※3日は午後の部のみ実施 ※17日は午前の部のみ実施
●みんなで楽しくエクササイズ チューブエクササイズ 体幹の筋トレとチューブを使用して背中や肩まわりのストレッチをします。 	11	土曜日	午前 10時～11時
	26	日曜日	
●みんなで楽しくエクササイズ Let'sリズムワーク 有酸素運動を中心とした、よく動ける体をめざすエクササイズです。 	4	土曜日	午前 10時～11時
	19	日曜日	
●みんなで楽しくエクササイズ Return bornピラティス ピラティスの基本ABCを意識したトレーニングで、疲れない体へと導きます。 	25	土曜日	午前 10時～11時
	12	日曜日	
●みんなで楽しくエクササイズ 笑いヨガでリフレッシュ 《笑いの体操》と《ヨガの呼吸法》を組合せた、心身の健康増進を目指す健康体操です 	18	土曜日	午前 10時～11時
	5	日曜日	

令和 8 年度 7 月 フィットネスルーム スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
			1 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原 午後 3 時 小沢	2 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 上野	3 3 0 分エクササイズ 午後 3 時 市川	4 Let's リズムワーク 午前 1 0 時～ 1 1 時	5 笑いヨガでリフレッシュ 午前 1 0 時～ 1 1 時
	6	7 3 0 分エクササイズ 午後 3 時 上野	8 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原 午後 3 時 小沢	9 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 市川 午後 3 時 神原	10 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 小沢 午後 3 時 市川	11 チューブエクササイズ 午前 1 0 時～ 1 1 時	12 リボン (Return born) ピラティス 午前 1 0 時～ 1 1 時
	13	14 3 0 分エクササイズ 午後 3 時 市川	15 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原 午後 3 時 小沢	16 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 市川	17 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 上野	18 笑いヨガでリフレッシュ 午前 1 0 時～ 1 1 時	19 Let's リズムワーク 午前 1 0 時～ 1 1 時
	20	21	22	23 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原 午後 3 時 上野	24 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 上野 午後 3 時 小沢	25 リボン (Return born) ピラティス 午前 1 0 時～ 1 1 時	26 チューブエクササイズ 午前 1 0 時～ 1 1 時
	27	28	29 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原	30 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 市川 午後 3 時 上野	31 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 上野 午後 3 時 小沢		
	○受付・体調チェックを済ませ、開始時間 1 0 分前までに参加名簿にご記名ください						
	○各エクササイズの定員は 2 5 名（先着順） ○途中参加はできません						
	○都合により担当指導員が変更になることがあります					フィットネスルーム	