

今月の健康づくり 令和7年5月実施分



詳細は上記QR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。

フィットネスルーム直通
042-497-2391（月曜休館）

- 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）途中参加はできません。●都合により変更になることがあります。
- トレーニング機器を初めて使用される方は、次の時間に直接ご来館いただき「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。

内容	日時	曜日	時間
初回トレーニングサポート(トレーニングマシンを初めて使用される方) 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	火曜日、水曜日、金曜日	午前10時 午後2時 午後6時	
	木曜日、土・日曜日、祝日	午前10時 午後2時	
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。	7・14・21	水曜日	午前 11時～11時30分
	7・14・21	水曜日	午後 3時～3時30分
	1・8・15・22	木曜日	午前 11時～11時30分
	1・15	木曜日	午後 3時～3時30分
	2・9・23	金曜日	午前 11時～11時30分
	2・9・23	金曜日	午後 3時～3時30分
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。	10日	土曜日	午前 10時～11時
	25日	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。	17日	土曜日	午前 10時～11時
	4日	日曜日	
みんなで楽しくエクササイズ コツコツ貯筋ピラティス 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。	3日	土曜日	午前 10時～11時
	18日	日曜日	
みんなで楽しくエクササイズ 笑トレで体力アップ 「笑いの健康法」で免疫力UP・姿勢改善・足腰強化・心とからだをほぐします。	24日	土曜日	午前 10時～11時
	11日	日曜日	

令和7年度 5月 フィットネスルーム スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
休 館			1 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 上野	2 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 市川	3 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時	4 Let's リズムワーク 午前10時～11時
5 休 館	6	7 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	8 30分エクササイズ 午前11時 上野	9 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 市川	10 チューブエクササイズ 午前10時～11時	11 笑トレで体力アップ 午前10時～11時
12 休 館	13	14 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	15 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 神原	16	17 Let's リズムワーク 午前10時～11時	18 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時
19 休 館	20	21 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	22 30分エクササイズ 午前11時 市川	23 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 小沢	24 笑トレで体力アップ 午前10時～11時	25 チューブエクササイズ 午前10時～11時
26 休 館	27	28	29	30	31	
○受付・体調チェックを済ませ、開始時間10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25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