

今月の健康づくり 令和7年6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。	11・18	水曜日	午前 11時～11時30分
	18	水曜日	午後 3時～3時30分
	12・19	木曜日	午前 11時～11時30分
	12	木曜日	午後 3時～3時30分
	13	金曜日	午前 11時～11時30分
	13	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。	7日	土曜日	午前 10時～11時
	22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 生活に必要な筋力を身につけ保つトレーニング。	14日	土曜日	午前 10時～11時
	29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。	28日	土曜日	午前 10時～11時
	15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 「笑いヨガ」「笑いの健康法」で楽しく姿勢改善と足腰強化&心とからだをほぐします。	21日	土曜日	午前 10時～11時
	8日	日曜日	

令和7年度 6月 フィットネスルーム スケジュール

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

○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