

# 今月の健康づくり 令和7年7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
<b>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)</b> 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
<b>30分エクササイズ</b>  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。	2・9・23・30	水曜日	午前 11時～11時30分
	2・23・30	水曜日	午後 3時～3時30分
	3・10・24・31	木曜日	午前 11時～11時30分
	10・17・31	木曜日	午後 3時～3時30分
	4・11・25	金曜日	午前 11時～11時30分
	25	金曜日	午後 3時～3時30分
<b>みんなで楽しくエクササイズ チューブエクササイズ</b>  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。	19日	土曜日	午前 10時～11時
	6日	日曜日	
<b>みんなで楽しくエクササイズ Let'sリズムワーク</b>  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。	-	土曜日	午前 10時～11時
	20日	日曜日	
<b>みんなで楽しくエクササイズ コツコツ貯筋ピラティス</b>  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。	26日	土曜日	午前 10時～11時
	13日	日曜日	
<b>みんなで楽しくエクササイズ 笑トレで体力アップ</b>  「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。	5日	土曜日	午前 10時～11時
	27日	日曜日	

# 令和7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	2 30分エクササイズ 午前11時 小沢 午後 3時 小沢	3 30分エクササイズ 午前11時 市川	4 30分エクササイズ 午前11時 上野	5 笑トレで体力アップ 午前10時～11時	6 チューブエクササイズ 午前10時～11時
7 休館	8	9 30分エクササイズ 午前11時 神原	10 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 上野	11 30分エクササイズ 午前11時 上野	12	13 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時
14 休館	15	16	17 30分エクササイズ 午後 3時 上野	18	19 チューブエクササイズ 午前10時～11時	20 Let's リズムワーク 午前10時～11時
21 休館	22	23 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 神原	24 30分エクササイズ 午前11時 市川	25 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 小沢	26 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時	27 笑トレで体力アップ 午前10時～11時
28 休館	29	30 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	31 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 神原			

○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