

今月の健康づくり 令和7年8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）

- 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	日付	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	毎日実施 ※休業日を除く		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	6・13・27日	水曜日	※6日は午前の部のみ実施
	7・14・21日	木曜日	※7日は午後の部のみ実施
	1・8・15・22日	金曜日	
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。	23日	土曜日	午前 10時～11時
	10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。	2日・30日	土曜日	午前 10時～11時
	17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。	16日	土曜日	午前 10時～11時
	3日・31日	日曜日	
みんなで楽しくエクササイズ 笑トシで体カアップ 「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。	9日	土曜日	午前 10時～11時
	24日	日曜日	

令和7年度 8月 フィットネスルーム スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 市川	2 Let's リズムワーク 午前10時～11時	3 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時
4 休 館	5	6 30分エクササイズ 午前11時 神原	7 30分エクササイズ 午後 3時 市川	8 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 小沢	9 笑トレで体力アップ 午前10時～11時	10 チューブエクササイズ 午前10時～11時
11 休 館	12	13 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 神原	14 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 市川	15 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 小沢	16 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時	17 Let's リズムワーク 午前10時～11時
18 休 館	19	20	21 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 上野	22 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 小沢	23 チューブエクササイズ 午前10時～11時	24 笑トレで体力アップ 午前10時～11時
25 休 館	26	27 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	28	29	30 Let's リズムワーク 午前10時～11時	31 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時
<p>○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</p> <p>○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</p> <p>○都合により担当指導員が変更になることがあります</p>						
						フィットネスルーム