清瀬市しあわせ未来センターフィットネスルーム

今月の健康づくり　令和７年９月実施分

●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。

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）

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	３・１０・１７日	水曜日	※3・10日は午前の部のみ実施
	１１・１８日	木曜日	
	ー	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。	２０日	土曜日	午前　１０時～１１時
	７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。	ー	土曜日	午前　１０時～１１時
	１４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。	１３日	土曜日	午前　１０時～１１時
	ー	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。	６日	土曜日	午前　１０時～１１時
	２１日	日曜日	

令和７年度　９月　フィットネスルーム　スケジュール

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

〇受付・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

〇各エクササイズの定員は２５名（先着順）　〇途中参加はできません

〇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