

今月の健康づくり 令和7年10月実施分



♥トレーニング機器を初めて使用される方は、次の開始時間の15分前までにお越しのうえ「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

★当施設を以前からご利用の方でウエイトマシンを初めて使用される方は、次の開始時間の10分前までに受付をして「ウエイトマシン講習」を受けてください。10月に限り実施 火～日 午前9時30分 午前11時30分 午後1時30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）途中参加不可。都合により内容や担当者が変更になることがあります。

詳細は上記二次元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 (トレーニング機器を初めて使用される方が対象) 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 ※休館日を除く		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
★ウエイトマシン講習 (以前からフィットネスルームをご利用の方が対象) 新たに加わったウエイトマシンの安全で効果的な利用方法をご説明いたします。 ※開始時間10分前までに受付をしてください 	10月に限り毎日実施 ※休館日を除く		午前9時30分 午前11時30分 午後1時30分
●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 	1・15・22日	水曜日	※22日は午前の部のみ実施
	2・16・23日	木曜日	
	3・24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。 	25日	土曜日	午前 10時～11時
	12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。 	4日	土曜日	午前 10時～11時
	19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。 	18日	土曜日	午前 10時～11時
	5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。 	11日	土曜日	午前 10時～11時
	26日	日曜日	

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