

今月の健康づくり 令和7年11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

●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。

☎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
●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 	12・26日	水曜日	※26日は午前の部のみ実施
	13日	木曜日	※午前の部のみ実施
	14・28日	金曜日	※午後の部のみ実施
●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。 	29日	土曜日	午前 10時～11時
	9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。 	15日	土曜日	午前 10時～11時
	2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。 	1日	土曜日	午前 10時～11時
	16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。 	8日	土曜日	午前 10時～11時
	30日	日曜日	

令和7年度 11月 フィットネスルーム スケジュール

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