



今月の健康づくり 令和7年12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
<p>●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</p> 	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
<p>●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</p> 	17日 18・25日 12・26日	水曜日 木曜日 金曜日	※17日は午後の部のみ実施 ※25日は午後の部のみ実施
<p>●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。</p> 	27日 14日	土曜日 日曜日	午前 10時～11時
<p>●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。</p> 	6日 21日	土曜日 日曜日	午前 10時～11時
<p>●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。</p> 	20日 7日	土曜日 日曜日	午前 10時～11時
<p>●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。</p> 	13日 28日	土曜日 日曜日	午前 10時～11時

令和7年度 12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	4	5	6 Let'sリズムワーク 午前10時~11時	7 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時~11時
8 休館	9	10	11	12 30分エクササイズ 午前11時 午後 3時	13 笑トレで体力アップ 午前10時~11時	14 チューブエクササイズ 午前10時~11時
15 休館	16	17 30分エクササイズ 午後 3時 神原	18 30分エクササイズ 午前11時 午後 3時	19	20 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時~11時	21 Let'sリズムワーク 午前10時~11時
22 休館	23	24	25 30分エクササイズ 午後 3時	26 30分エクササイズ 午前11時 午後 3時	27 チューブエクササイズ 午前10時~11時	28 笑トレで体力アップ 午前10時~11時
29 休館	30	31 休館	1/1 休館	2 休館	3 休館	4 開館

○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