

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
<div>📌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)</div> <div>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。</div> <div>※開始時間の15分前にお越しください</div> <div></div>	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 <div></div>	17日	水曜日	※17日は午後の部のみ実施
	18・25日	木曜日	※25日は午後の部のみ実施
	12・26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。 <div></div>	27日	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 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。 <div></div>	6日	土曜日	午前 10時～11時
	21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。 <div></div>	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 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。 <div></div>	13日	土曜日	午前 10時～11時
	28日	日曜日	

令和 7 年度 1 2 月 フィットネスルーム スケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休 館					Let's リズムワーク 午前 1 0 時～ 1 1 時	コツコツ貯筋 ピラティス 午前 1 0 時～ 1 1 時
8	9	10	11	12	13	14
休 館				3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 午後 3 時	笑トレで体力アップ 午前 1 0 時～ 1 1 時	チューブエクササイズ 午前 1 0 時～ 1 1 時
15	16	17	18	19	20	21
休 館		3 0 分エクササイズ 午後 3 時 神原	3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 午後 3 時		コツコツ貯筋 ピラティス 午前 1 0 時～ 1 1 時	Let's リズムワーク 午前 1 0 時～ 1 1 時
22	23	24	25	26	27	28
休 館			3 0 分エクササイズ 午後 3 時	3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 午後 3 時	チューブエクササイズ 午前 1 0 時～ 1 1 時	笑トレで体力アップ 午前 1 0 時～ 1 1 時
29	30	31	1 / 1	2	3	4
休 館	休 館	休 館	休 館	休 館	休 館	開 館
○受付・体調チェックを済ませ、開始時間 1 0 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 2 5 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	