

# 今月の健康づくり 令和8年1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）</p> <p>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。</p> <p>※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</p> <p>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。</p> <p>午前の部：11時～11時30分</p> <p>午後の部：3時～3時30分</p> 	7・28日 8・29日 16・30日	水曜日 木曜日 金曜日	※7日は午後の部のみ実施 ※8日は午前の部のみ実施
<p>●みんなで楽しくエクササイズ チューブエクササイズ</p> <p>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> 	18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</p> <p>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> 	31日 11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</p> <p>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> 	10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</p> <p>「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> 	17日	土曜日 日曜日	午前 10時～11時

# 令和7年度 1月 フィットネスルーム スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	【年末年始休館】					4 新年開館
令和7年12月29日（月）から令和8年1月3日（土）まで						
5 休館	6	7 30分エクササイズ 午後 3時 神原	8 30分エクササイズ 午前11時 市川	9	10 コツコツ貯筋 ピラティス 午前10時～11時	11 Let'sリズムワーク 午前10時～11時
12 休館	13	14	15	16 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 市川	17 笑トレで体力アップ 午前10時～11時	18 チューブエクササイズ 午前10時～11時
19 休館	20	21	22	23	24	25
26 休館	27	28 30分エクササイズ 午前11時 神原 午後 3時 小沢	29 30分エクササイズ 午前11時 市川 午後 3時 上野	30 30分エクササイズ 午前11時 上野 午後 3時 小沢	31 Let'sリズムワーク 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