

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
<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>	7・28日	水曜日	※7日は午後の部のみ実施
	8・29日	木曜日	※8日は午前の部のみ実施
	16・30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>		土曜日	午前 10時～11時
	18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>	31日	土曜日	午前 10時～11時
	11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>	10日	土曜日	午前 10時～11時
		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>	17日	土曜日	午前 10時～11時
		日曜日	

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	