

今月の健康づくり 令和8年4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。 ※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> 	1・8・15・22・29	水曜日	
	2・16・23・30	木曜日	
	3・10・24	金曜日	※10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</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> 	11日	土曜日	午前 10時～11時
	26日	日曜日	
<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> 	18日	土曜日	午前 10時～11時
	5日	日曜日	
<p>● みんなで楽しくエクササイズ Return born^{リボン}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> 	4日	土曜日	午前 10時～11時
	19日	日曜日	
<p>● みんなで楽しくエクササイズ 笑トレで体カアップ</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> 	25日	土曜日	午前 10時～11時
	12日	日曜日	

令和8年度 4月 フィットネスルーム スケジュール

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

○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