

今月の健康づくり 令和8年8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
📖 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 	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 	11・18	火曜日	
	5・12・19・26	水曜日	※5・26日は午前の部のみ実施
	6・13・20	木曜日	※6・20日は午前の部のみ実施
	7・14・21	金曜日	※7日は午後の部のみ実施
●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。 	—	土曜日	午前 10時～11時
	9日・23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。 	1日・22日	土曜日	午前 10時～11時
	30日	日曜日	
●みんなで楽しくエクササイズ Return born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。 	8日	土曜日	午前 10時～11時
	16日	日曜日	
●みんなで楽しくエクササイズ 笑いヨガでリフレッシュ 《笑いの体操》と《ヨガの呼吸法》を組合せた、心身の健康増進を目指す健康体操です 	15日・29日	土曜日	午前 10時～11時
	2日	日曜日	

令和8年度 8月 フィットネスルーム スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	31					1 Let's リズムワーク 午前 1 0 時～ 1 1 時	2 笑いヨガでリフレッシュ 午前 1 0 時～ 1 1 時
	3	4	5 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 小沢	6 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 市川	7 3 0 分エクササイズ 午後 3 時 上野	8 リボン(Return born) ピラティス 午前 1 0 時～ 1 1 時	9 チューブエクササイズ 午前 1 0 時～ 1 1 時
	10	11 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 市川 午後 3 時 神原	12 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原 午後 3 時 小沢	13 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 市川 午後 3 時 上野	14 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 上野 午後 3 時 市川	15 笑いヨガでリフレッシュ 午前 1 0 時～ 1 1 時	16 リボン(Return born) ピラティス 午前 1 0 時～ 1 1 時
	17	18 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原 午後 3 時 小沢	19 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 小沢 午後 3 時 上野	20 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原	21 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 上野 午後 3 時 市川	22 Let's リズムワーク 午前 1 0 時～ 1 1 時	23 チューブエクササイズ 午前 1 0 時～ 1 1 時
	24	25	26 3 0 分エクササイズ 午前 1 1 時 神原	27	28	29 笑いヨガでリフレッシュ 午前 1 0 時～ 1 1 時	30 Let's リズムワーク 午前 1 0 時～ 1 1 時
○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	