

今月の健康づくり 令和8年9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 	1・15・22	火曜日	
	2・9・16・23	水曜日	※9日は午前の部のみ実施
	3・10・17・24	木曜日	※全日午前の部のみ実施
	4・11・18	金曜日	※4日は午後の部のみ実施 ※18日は午前の部のみ実施
●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。 	12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 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。 	—	土曜日	午前 10時～11時
	13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。 	5日	土曜日	午前 10時～11時
	20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 	19日	土曜日	午前 10時～11時
	6日	日曜日	

令和8年度 9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
	30分エクササイズ	30分エクササイズ	30分エクササイズ	30分エクササイズ	リボン(Return born)	笑いヨガでリフレッシュ
休 館	午前11時 市川 午後 3時 小沢	午前11時 神原 午後 3時 小沢	午前11時 上野	午後3時 上野	ピラティス 午前10時～11時	午前10時～11時
7	8	9	10	11	12	13
		30分エクササイズ	30分エクササイズ	30分エクササイズ	チューブエクササイズ	Let's リズムワーク
休 館		午前11時 神原	午前11時 市川	午前11時 上野 午後 3時 市川	午前10時～11時	午前10時～11時
14	15	16	17	18	19	20
	30分エクササイズ	30分エクササイズ	30分エクササイズ	30分エクササイズ	笑いヨガでリフレッシュ	リボン(Return born)
休 館	午前11時 神原 午後 3時 小沢	午前11時 神原 午後 3時 小沢	午前11時 市川	午前11時 上野	午前10時～11時	ピラティス 午前10時～11時
21	22	23	24	25	26	27
	30分エクササイズ	30分エクササイズ	30分エクササイズ			
休 館	午前11時 市川 午後 3時 小沢	午前11時 神原 午後 3時 小沢	午前11時 上野			
28	29	30				
休 館						

○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