

今月の健康づくり 令和8年10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 	14・21	水曜日	※14日は午前の部のみ実施
	1・15・22	木曜日	
	2・16・23	金曜日	※2日、16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。 	17日・31日	土曜日	午前 10時～11時
	4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。 	3日	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 リボン 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。 	10日	土曜日	午前 10時～11時
	25日	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。 	24日	土曜日	午前 10時～11時
	11日	日曜日	

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