

今月の健康づくり 令和8年11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
<div>●30分エクササイズ</div> <div>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。</div> <div>午前の部：11時～11時30分</div> <div>午後の部：3時～3時30分</div> <div></div>	3・10	火曜日	
	4・11	水曜日	※午前の部のみ実施
	—	木曜日	
	6	金曜日	※午後の部のみ
<div>●みんなで楽しくエクササイズ チューブエクササイズ</div> <div>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></div>	—	土曜日	午前 10時～11時
	15日	日曜日	
<div>●みんなで楽しくエクササイズ Let'sリズムワーク</div> <div>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></div>	14日	土曜日	午前 10時～11時
	1日	日曜日	
<div>●みんなで楽しくエクササイズ Return bornピラティス</div> <div>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></div>	28日	土曜日	午前 10時～11時
	8日	日曜日	
<div>●みんなで楽しくエクササイズ 笑いヨガでリフレッシュ</div> <div>《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</div> <div></div>	7日	土曜日	午前 10時～11時
	29日	日曜日	

令和 8 年度 1 1 月 フィットネスルーム スケジュール

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