

今月の健康づくり 令和8年2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> 	4・11・18・25日	水曜日	※4日は午前・18日は午後の部のみ実施
	5・12・19・26日	木曜日	※5・12・19日は午後の部のみ実施
	13・20・27日	金曜日	
<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> 	21日	土曜日	午前 10時～11時
	8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> 	28日	土曜日	午前 10時～11時
	15日	日曜日	
<p>●みんなで楽しくエクササイズ リボン Return born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> 	14日	土曜日	午前 10時～11時
	1日	日曜日	
<p>●みんなで楽しくエクササイズ 笑トレで体力アップ</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> 	7日	土曜日	午前 10時～11時
	22日	日曜日	

令和7年度 2月 フィットネスルーム スケジュール

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