

今月の健康づくり 令和6年4月実施分

- 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）途中参加はできません。
- トレーニング機器を初めて使用される方は次の時間に直接ご来館いただき、「初回トレーニング指導」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。

詳細は市のホームページをご覧くださいか、直接お電話でお問合せください。

フィットネスルーム直通
042-497-2391（月曜休館）



内容	実施日	曜日	時間
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。	3日/17日/24日	水曜日	午前 11時～11時30分
	3日/24日	水曜日	午後 3時～3時30分
	4日/11日/25日	木曜日	午前 11時～11時30分
	4日/25日	木曜日	午後 3時～3時30分
	5日/19日/26日	金曜日	午前 11時～11時30分
	5日/19日/26日	金曜日	午後 3時～3時30分
みんなで楽しくエクササイズ 笑ingエクササイズ 「笑いヨガ」「笑いの健康法」で姿勢改善と足腰強化&心とからだをほぐします。	7日	日曜日	午前 10時～11時
	20日	土曜日	
みんなで楽しくエクササイズ コツコツ貯筋ピラティス 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。	14日	日曜日	午前 10時～11時
	27日	土曜日	
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。	6日	土曜日	午前 10時～11時
	21日	日曜日	
みんなで楽しくエクササイズ Let's筋トレ 生活に必要な筋力を身につけ保つトレーニング。椅子を使って行います。	13日	土曜日	午前 10時～11時
	28日	日曜日	