

# 今月の健康づくり 令和6年5月実施分



詳細は上記QR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。

フィットネスルーム直通  
042-497-2391（月曜休館）

- 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。

内容	日時	曜日	時間
<b>30分エクササイズ</b>  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。	1日・8日・15日・22日	水曜日	午前 11時～11時30分
	1日・8日・15日・22日	水曜日	午後 3時～3時30分
	2日・9日・16日・23日	木曜日	午前 11時～11時30分
	2日・9日	木曜日	午後 3時～3時30分
	3日・17日・24日	金曜日	午前 11時～11時30分
	3日・10日・17日・24日	金曜日	午後 3時～3時30分
<b>みんなで楽しくエクササイズ 笑ingエクササイズ</b>  「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。	5日	日曜日	午前 10時～11時
	18日	土曜日	
<b>みんなで楽しくエクササイズ コツコツ貯筋ピラティス</b>  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。	12日	日曜日	午前 10時～11時
	25日	土曜日	
<b>みんなで楽しくエクササイズ チューブエクササイズ</b>  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。	4日	土曜日	午前 10時～11時
	19日	日曜日	
<b>みんなで楽しくエクササイズ Let's筋トレ</b>  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。	11日	土曜日	午前 10時～11時
	26日	日曜日	