

今月の健康づくり 令和8年3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> 	<p>毎日実施 ※休館日を除く</p>		<p>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>
<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> 	18日	水曜日	
	12・19・26日	木曜日	※19日は午前の部のみ実施
	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> 	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 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> 	—	土曜日	午前 10時～11時
	22日	日曜日	
<p>●みんなで楽しくエクササイズ Return born^{リボン}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、疲れにくい体へと導きます。</p> 	21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 笑トレで体カアップ</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&心とからだをほくします。</p> 	14日	土曜日	午前 10時～11時
	29日	日曜日	