

くみやまいいき教室 令和8年1月6日～3月22日

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日	曜日 時間
9:00	休 館 日							9:00
15								15
30								30
45		かるやかステップ (9:30-10:15)			腰痛改善体操 (9:30-10:15)	おなか シェイプ体操 (9:30-10:15)	ボール エクササイズ45 (9:30-10:15)	45
10:00			【短期集中改善教室】開催の為、 教室はありません					10:00
15								15
30		リモートストレッチ 教室 (10:30-11:15)		はじめて エアロビクス (10:15-11:00)	マッスル トレーニング (10:30-11:15)	かるやかステップ (10:30-11:15)	入門トランポリン (10:30-11:15)	30
45								45
11:00								11:00
15				チェアで 膝痛体操 (11:15-12:00)				15
30								30
45		エアロビクス プラス60 (11:30-12:30)			ボール エクササイズ45 (11:30-12:15)	すどれっち ポールプラス (11:30-12:15)	すっきり フォームローラー (11:30-12:15)	45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15		すっきり フォームローラー (13:15-14:00)		ボール エクササイズ60 (13:15-14:15)	エアロビクス プラス60 (13:15-14:15)	はじめて エアロビクス (13:15-14:00)	腰痛改善体操 (13:15-14:00)	15
30								30
45								45
14:00								14:00
15		サッソウ いきいき体操 (14:15-15:00)						15
30				ゆったり ストレッチ (14:30-15:15)	週替わり教室 (14:30-15:15)	チェアで 膝痛体操 (14:15-15:00)	マッスル トレーニング (14:15-15:00)	30
45								45
15:00								15:00
15								15
30				入門トランポリン (15:30-16:15)				30
45								45
16:00								16:00
1								1
18:00			これから エアロビクス (18:00-18:45)		すどれっち ポールプラス (18:00-18:45)			18:00
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30								30
45								45

※室内シューズが
必要な教室です



教室 内 容 一 覧 表

教室名	内容	定員	ツール/体勢	強度
予防/改善体操				
チェアで膝痛体操	膝痛の予防・改善を目的に椅子で足の筋肉を鍛える教室です。無理なく膝まわりを強化したい方におすすめです!!	15名	椅子	★☆☆
腰痛改善体操	骨盤・腰背部をほぐし、腹筋・背筋のバランスを整える教室です。腰のハリや違和感を減らしたい方におすすめです♪	15名	マット/座位	★☆☆
サッソウいきいき体操 	全身の筋力・柔軟性・持久力をバランス良く高める教室です。日常動作をもっと楽にしたい方におすすめです♥	15名	椅子	★☆☆
すどれっちポールプラス	ストレッチポールで姿勢を整え、コリやハリを軽減する教室です。身体をすっきりリセットしたい方におすすめです!	15名	椅子	★☆☆
全身ストレッチ				
ゆったりストレッチ	ゆっくり全身を伸ばし、無理なく柔軟性を高める教室です。やさしく身体をほぐしたい方におすすめです✿	15名	椅子	★☆☆
すっきりフォームローラー	フォームローラーで筋膜を緩め、コリ・むくみを改善する教室です。深い解放感を味わいたい方におすすめです!	15名	マット/座位	★☆☆
筋力トレーニング				
おなかシェイプ体操	お腹まわりに特化して体幹を鍛える教室です。ウエストを引き締めたい方におすすめです☺	15名	マット/座位	★★☆
マッスルトレーニング 	自体重とツールを使い、全身をバランス良く鍛える教室です。本格的に筋力をつけたい方におすすめです🦋	15名	立位	★★☆
ボールエクササイズ60 	バランスボールで体幹部を中心に動かし、姿勢と安定性を高める教室です。体幹・バランス力を鍛えたい方におすすめです♪	12名	ボール	★★★
有酸素運動				
かるやかステップ 	ステップ台の昇降運動で心地よく汗を流す教室です。運動習慣をつけたい方におすすめです♠	10名	立位	★★☆
これからエアロビクス 	基礎のリズム取りから学べる初めの1歩に最適な教室です。エアロビクス未経験の方におすすめです◆	12名	立位	★★☆
はじめてエアロビクス 	歩く動きを中心に音楽に合わせて全身を動かす教室です。楽しく身体を動かし汗を流したい方におすすめです♥	12名	立位	★★★
エアロビクスプラス60 	エアロ+筋トレ+ストレッチを組み合わせた複合教室です。身体を引き締めながら総合的に鍛えたい方におすすめです!!	12名	立位	★★★
入門トランポリン 	ミニトランポリンで軽やかに動き、バランス力が養える教室です。走るとは違った方法で汗を流したい方におすすめです🦋	7名	立位	★★★

確認事項について

▼ お1人様 2教室までの登録になります

当日に定員数に空きがあれば
飛び入り参加いただけます
教室で定員が異なるものがあります。
予めご確認ください。
教室終了後は血圧測定を行っていただき、
30分間内で退館をお願いいたします。

▼ 飛び入り参加される場合

▼ 午前開催の教室

朝の9時以降に電話又は
来館時に直接スタッフへお声掛け下さい。

▼ 9時30分開始の教室について

前日の16時以降に電話又は
来館時にスタッフへお声掛け下さい。

▼ 午後開催の教室

昼の12時以降に電話又は
来館時に直接スタッフへお声掛け下さい。

▼ 各教室 45分です。

一部 60分教室が含まれます。

▼ いきいきホール連絡先

TEL 0774-41-3466