

くみやまいきいき教室 令和8年3月31日～6月14日

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	時間
9:00										9:00
15										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15										15
30										30
45										45
11:00										11:00
15										15
30										30
45										45
12:00										12:00
15										15
30										30
45										45
13:00										13:00
15										15
30										30
45										45
14:00										14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45

休館日

【短期集中改善教室】開催の為、教室はありません

※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				
NEW かんたんマット体操	寝たまま・座ったままで全身をゆったり動かします。これから運動を始める方におすすめです★	15名	マット/座位	★★☆
すトレっちポールプラス	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	★★☆
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しみ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	★★★

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
。
教室終了後は血圧測定を行っていただき、
- ▼ **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**
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