

















くみやまいいき教室

令和5年6月27日～9月17日

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	休館日		【短期集中改善教室】開催の為にありません						
30									
10:00		マッスルトレーニング (9:30-10:15) 					SDエアロビクス (9:30-10:15) 	すとりっちポールプラス (9:30-10:15)	
30					簡単マット体操 (10:15-11:00)	SDエアロビクス (10:15-11:00) 			
11:00		リモートストレッチ教室 (10:30-11:15)					腰痛改善体操 (10:30-11:15)	骨盤バランス体操 (10:30-11:15)	
30									
12:00		入門ランポリン (11:30-12:15) 				がっちりストレッチ (11:15-12:00)	これからエアロビクス (11:15-12:00) 	サッソウいきいき体操 (11:30-12:15) 	ゆったりストレッチ (11:30-12:15)
30									
13:00		ボールエクササイズ (13:15-14:00) 				SDエアロビクス (13:15-14:00) 	おなかシェイプ体操 (13:15-14:00)	チェアで膝痛体操 (13:15-14:00)	ボールエクササイズ (13:15-14:00) 
30									
14:00		SDエアロビクス (14:15-15:00) 							
30						腰痛改善体操 (14:15-15:00)	入門ランポリン (14:15-15:00) 	すとりっちポールプラス (14:15-15:00) 	SDエアロビクス (14:15-15:00) 
15:00									
30						これからエアロビクス (15:15-16:00) 	ボールエクササイズ (15:15-16:00) 		
16:00		令和5年度							
30		6月27日(火)～9月17日(日)で開催							
19:00					おなかシェイプ体操 (19:00-19:45)				
30							マッスルトレーニング (19:00-19:45) 		

※室内シューズが必要な教室です。



教室内容

教室名	内容	定員	ツール/体勢	強度
予防/改善体操				
簡単マット教室	マットの上で行える簡単な体操をおこないます。 お腹周りやお尻・背中・腰とまんべんなくトレーニングします。	12名	マット/座位	★☆☆
骨盤バランス体操	日常生活で生じる体の歪み、骨盤周囲からバランスを整え、 歪みの予防・改善を目的としたトレーニングをおこないます。	12名	マット/座位	★☆☆
チェアで膝痛体操	膝痛予防・改善を目的としたトレーニングやストレッチを おこないます。足の筋肉をメインにトレーニングをおこないます。	12名	椅子	★☆☆
腰痛改善体操	骨盤周り・腰背部の柔軟性を高めるストレッチにおこない、 腹筋・背筋を筋力トレーニングでバランスを整える教室です。	12名	マット/座位	★☆☆
サッソウいきいき体操	日常生活に必要な全身の筋力・柔軟性・持久力の向上を目的とした 運動をバランス良く取り入れた教室です。	12名	椅子	★☆☆
全身ストレッチ				
ゆったりストレッチ	足元から全身をゆったりストレッチし、柔軟性を高めます。 ゆっくりペースで身体を軟らかくしたい方にオススメです♪	12名	椅子	★☆☆
すトレっちポールプラス	ストレッチポールを利用して、身体の疲れや肩コリの解消、 姿勢改善を目的としたストレッチをおこないます。	12名	椅子	★☆☆
がちりストレッチ	ダイナミックな動きを取り入れたストレッチをおこないます 体を温めつつがちり柔軟性をUPさせましょう！	12名	マット/座位	★★☆
筋力トレーニング				
おなかシェイプ体操	お腹周りを集中的にトレーニングします。 お腹周りをひきしめたい方にはオススメです!!	12名	マット/座位	★★☆
マッスルトレーニング	様々なツールとご自身の体重を利用しておこなう 筋力トレーニング教室です。体を鍛えるならこの教室！	12名	立位	★★☆
ボールエクササイズ	骨盤周りの筋肉を適度に動かす事で、腰痛の予防等に繋がります バランスボールを使って健康的な身体づくりをしませんか。	9名	ボール	★★★
有酸素運動				
これからエアロビクス	全く知らない方・リズムが取れない方、苦手な方必見です！ リズムの取り方、ステップ等を学ぶエアロビクスです！Let'try!	9名	立位	★★☆
SDエアロビクス	マーチ(歩く)動作を中心に、音楽に合わせて動きます。 動きは大きな移動の伴わない内容になっています。	9名	立位	★★★
入門トランポリン	ミニトランポリンを利用して、音楽に合わせてながら動く 新感覚レッスンです♪バランス感覚、足の筋力を鍛えます!!	7名	立位	★★★

確認事項

- ▼ 一人様2教室の登録となります。当日の定員に空きがあれば飛び入り参加いただけます。
- ▼ 各教室の定員が異なるものがございます。予め、ご確認ください。
- ▼ 教室終了後は血圧測定をしていただき、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時から電話又は直接来館時に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時から電話又は直接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時から電話又は直接来館時にスタッフへお声掛け下さい。
- ▼ 各教室一律 45分です。