

くみやまいきいき教室

令和6年3月26日～6月16日

月	火	水	木	金	土	日	
9:00		3月26日(火)～6月16日(日)で開催					
30	おなかシェイプ 体操 (9:30-10:15)						
10:00		【短期集中改善教室】開催の ためありません					
30	リモートストレッチ 教室 (10:30-11:15)		入門ランポリン (10:15-11:00)	腰痛改善体操 (10:15-11:00)	マッスル トレーニング (10:30-11:15)	SDエアロビクス (10:30-11:15)	
11:00							
30	エアロビクス プラス60 (11:30-12:30)		SDエアロビクス (11:15-12:00)	ゆったり ストレッチ (11:15-12:00)	ボール エクササイズ60 (11:30-12:30)	NEW 肩コリ改善ポール (11:30-12:15)	
12:00							
30	サッソウ いきいき体操 (13:15-14:00)		チェアで 膝痛体操 (13:15-14:00)	おなかシェイプ 体操 (13:15-14:00)	これから エアロビクス (13:15-14:00)	ヒップUP エクササイズ (13:15-14:00)	
13:00							
30	すどれっち ポールプラス (14:15-15:00)		ボール エクササイズ60 (14:15-15:15)	SDエアロビクス (14:15-15:00)	入門ランポリン (14:15-15:00)	腰痛改善体操 (14:15-15:00)	
14:00							
30			マッスル トレーニング (15:30-16:15)	がっちり ストレッチ (15:15-16:00)			
15:00							
30		ヒップUP エクササイズ (18:00-18:45)		すどれっち ポールプラス (18:00-18:45)			
16:00							
19:00							
30							

※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・お尻・背中・腰とバランス良くトレーニングします。	12名	マット/座位	★☆☆
チェアで膝痛体操	膝痛予防・改善を目的とした椅子での体操です。 足の筋肉をメインにトレーニングをおこない鍛えます。	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で体を柔らかくし、腹筋・背筋を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、身体の疲れや体のハリの解消、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	★☆☆
NEW 肩コリ改善ポール	椅子に座りながら、肩・肩甲骨周囲・背中の筋肉を鍛えつつ、可動域と柔軟性を高め、ポールでストレッチする教室です♪	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 身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	★★☆
ヒップUPエクササイズ	美尻・美脚を目的に鍛えていただく教室です。 姿勢が良くなるのでお尻が持ち上がること間違いなし!!	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60	骨盤周りの筋肉を動かし、姿勢を整えバランスを鍛えます。 バランスボールを使い健康的な身体づくりをしませんか？	12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!	12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。 動きは大きな移動を含む内容になっています。	12名	立位	★★★
エアロビクスプラス60	エアロビクスの後に、筋トレ・マット運動・バランス・ストレッチを取り入れた複合型の教室です。身体をより引き締めましょう!!	12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

- ▼ お1人様2教室までの登録になります
当日の定員数に空きがあれば
飛び入り参加いただけます
- ▼ 各教室で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。