

くみやまいいき教室 令和 8 年6月30日 ~ 9月20日

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

※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				
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に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	★☆☆
NEW がっちりストレッチ	ただ伸ばすだけじゃない！動きを取り入れて、柔軟性をさらに高める教室です。しっかり身体をほぐし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45 	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	★★☆
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17時以降に電話又は
来館時に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**