







くみやまいきいき教室

令和5年3月28日～6月18日

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
30		マッスル トレーニング (9:15-10:00) 				SDエアロビクス (9:15-10:00) 	すどれっち ポールプラス (9:15-10:00)	
10:00			【 短期集中改善教室 】開催の為 教室はありません					
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		入門トランポリン (11:45-12:30) 			がっちり ストレッチ (11:30-12:15)	これから エアロビクス (11:30-12:15) 	サッソウ いきいき体操 (11:45-12:30) 	ゆったり ストレッチ (11:45-12:30)
30	休 館 日							
13:00		ポール エクササイズ (13:05-13:50) 			SDエアロビクス (13:05-13:50) 	おなかシェイプ 体操 (13:05-13:50)	チェアで膝痛 体操 (13:05-13:50)	ポール エクササイズ (13:05-13:50)
30								
14:00								
30		SDエアロビクス (14:20-15:05) 						
15:00				腰痛改善体操 (14:20-15:05)	入門トランポリン (14:20-15:05)	すどれっち ポールプラス (14:20-15:05)	SDエアロビクス (14:20-15:05)	
30								
16:00				これから エアロビクス (15:35-16:20) 	ポール エクササイズ (15:35-16:20) 			
30								
19:00		3月28(火)～6月18日(日)で開催						
30	令和5年度		おなかシェイプ 体操 (19:00-19:45)		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	★☆☆
すとれっちポールプラス	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	★☆☆
がっちりストレッチ	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 体を温めつつがっちり柔軟性を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15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。