

くみやまいいき教室

令和5年9月26日～12月17日

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	休 館 日		令和5年度 〔短期集中改善教室〕開催の ためありません						
30				9月26日(火)～12月17日(日)で開催					
10:00		SDエアロビクス (9:30-10:15)					ゆったり ストレッチ (9:30-10:15)	簡単マット 体操 (9:30-10:15)	
30									
11:00		リモートストレッチ 教室 (10:30-11:15)			マッスル トレーニング (10:15-11:00)	腰痛改善体操 (10:15-11:00)	おなかシェイプ 体操 (10:30-11:15)	これから エアロビクス (10:30-11:15)	
30									
12:00		すとりっち ポールプラス (11:30-12:15)			チェアで 膝痛体操 (11:15-12:00)	入門トランポリン (11:15-12:00)	ボール エクササイズ60 (11:30-12:30)	New!! ヒップUP エクササイズ (11:30-12:15)	
30									
13:00		サッソウ いきいき体操 (13:15-14:00)			これから エアロビクス (13:15-14:00)	ゆったり ストレッチ (13:15-14:00)	マッスル トレーニング (13:15-14:00)	すとりっち ポールプラス (13:15-14:00)	
30									
14:00		腰痛改善体操 (14:15-15:00)				ボール エクササイズ60 (14:15-15:15)	簡単マット 体操 (14:15-15:00)	SDエアロビクス (14:15-15:00)	入門トランポリン (14:15-15:00)
30									
15:00						おなかシェイプ 体操 (15:30-16:15)	New!! エアロビクス プラス60 (15:15-16:15)		
30									
16:00									
30									
19:00			New!! ヒップUP エクササイズ (18:00-18:45)		がっちり ストレッチ (18:00-18:45)				
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	★☆☆
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をおこない、 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	★☆☆
すど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 New!!	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も間違いなし!!	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？	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	★★☆
S Dエアロビクス New!!	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。	9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!!	7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 45分です。
一部 60分教室が含まれます。