


くみやまいいき教室

令和4年1月5日～3月21日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30		SDエアロビクス (9:15-10:00)			ゆったり ストレッチ (9:15-10:00)		
10:00			「いきいきスマイル塾」 開催の為、教室は ありません。				
30				すどれっち ポールプラス (10:15-11:00)		骨盤バランス 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)				マッスル トレーニング (10:30-11:15)	
30							
12:00		おなかシェイプ 体操 (11:45-12:30)			腰痛改善体操 (11:30-12:15)	SDエアロビクス (11:45-12:30)	チェアで膝痛 体操 (11:30-12:15)
30	休館日						
13:00		ボール エクササイズ (13:05-13:50)	サッソウ いきいき体操 (13:05-13:50)	すわって エアロビクス (13:05-13:50)	ボール エクササイズ (13:05-13:50)	ゆったり ストレッチ (13:05-13:50)	おなかシェイプ 体操 (13:05-13:50)
14:00						New!!	
30		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)	マッスル トレーニング (14:20-15:05)	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)
15:00							
30							
16:00		令和3年度 1月4日(火)～3月20日(日)で開催		SDエアロビクス (15:35-16:20)			※室内シューズ が必要な教室 です。 
19:00							
30			がっちり ストレッチ (19:00-19:45)		New!! 入門トランポリン (19:00-19:45)		

教室内容

確認事項

教室名	内容	定員	時間
リモートストレッチ教室	いきいきホールと別の会場をオンラインで繋がります。 ゆるやかにストレッチを実施します。【椅子】	9名	45分
サッソウいきいき体操	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。【椅子】	9名	45分
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、柔軟性を高めていきます。 ゆったりペースで体を軟らかくしたい方にオススメです♪【椅子】	9名	45分
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。 足元の筋肉をメインにトレーニングします。【椅子】	9名	45分
腰痛改善体操	骨盤周りや腰背部の柔軟性を高めるストレッチ、腹筋・背筋のバランスを整える筋力トレーニングを組み込んだ教室です。【マット】	9名	45分
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。【マット】	9名	45分
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。教室が終わった後は お腹がスッキリするかもしれません。【マット】	9名	45分
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全身筋力トレーニング教室です。 とにかく筋肉をつけるならこの教室！	9名	45分
すとれっちポールプラス	ストレッチポールを利用して、身体の疲れや肩こりの解消、姿勢改善を目的としたストレッチをおこないます。【椅子】	9名	45分
がちりストレッチ	ダイナミックな動きを取り入れた全身ストレッチをおこないます、 がちり柔軟性をUPさせましょう！【マット】	9名	45分
すわってエアロビクス	椅子に座っておこなうエアロビクスです。立位のエアロビクスとは また一味違った楽しさがあります♪【椅子】	9名	45分
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、腰痛の予防などに繋がります。 バランスボールで健康的な身体づくりをしませんか。	9名	45分
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	45分
New!! 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	45分

▼お一人様1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。

▼各教室実施時間と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分間で退館をお願いいたします。

・飛び入り参加される場合

①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。

②午後開催の教室

お昼の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。