

くみやまいきいき教室

令和6年6月25日～9月15日

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	休館日		6月25日(火)～9月15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】開催の為 教室はありません		ヒップUP エクササイズ (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)	
30		リモートストレッチ 教室 (10:30-11:15)							
11:00					ゆったり ストレッチ (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)	がっちり ストレッチ (11:30-12:15)	
30		エアロビクス プラス60 (11:30-12:30)							
12:00									
30									
13:00		すどれっち ポールプラス (13:15-14:00)				SDエアロビクス (13:15-14:00)	チェアで 膝痛体操 (13:15-14:00)	これから エアロビクス (13:15-14:00)	腰痛改善体操 (13:15-14:00)
30									
14:00		サッソウ いきいき体操 (14:15-15:00)				ボール エクササイズ60 (14:15-15:15)	おなかシェイプ 体操 (14:15-15:00)	入門トランポリン (14:15-15:00)	肩コリ改善ポール (14:15-15:15)
30									
15:00						マッスル トレーニング (15:30-16:15)	SDエアロビクス (15:15-16:00)		
30									
16:00									
30					ヒップUP エクササイズ (18:00-18:45)		肩コリ改善ポール (18:00-18:45)		
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	★☆☆
すとりっちポールプラス	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	★☆☆
肩コリ改善ポール	椅子に座りながら、肩・肩甲骨周囲・背中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。