













くみやまいいき教室

令和5年1月5日～3月29日

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|-----------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 30 | | ボール エクササイズ (9:15-10:00)  | | | | 簡単マット 体操 (9:15-10:00) | これから エアロビクス (9:15-10:00)  | |
| 10:00 | | | 〔短期集中改善教室〕 はあり ませ ん | | | | | |
| 30 | | | | すどれっ ち ポール プラス (10:15-11:00) | マッスル トレ ー ニ ン グ (10:15-11:00)  | | | |
| 11:00 | | リモート ス ト レ ッ チ 教 室 (10:30-11:15) | | | | | 骨盤 バ ラ ン ス 体 操 (10:30-11:15) | SD エ ア ロ ビ ク ス (10:30-11:15)  |
| 30 | | | | | | | | |
| 12:00 | | SD エ ア ロ ビ ク ス (11:45-12:30)  | | | 腰痛 改 善 体 操 (11:30-12:15) | SD エ ア ロ ビ ク ス (11:30-12:15) | チェア で 膝 痛 体 操 (11:45-12:30) | ボール エ ク サ サ イ ズ (11:45-12:30)  |
| 30 | 休 館 日 | | | | | | | |
| 13:00 | | おなか シ ェ イ プ 体 操 (13:05-13:50) | | | サッソウ い き い き 体 操 (13:05-13:50)  | ボール 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) |
| 30 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | ゆっ た り ス ト レ ッ チ (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)  |
| 30 | | | | | | New!! | | |
| 16:00 | | | | SD エ ア ロ ビ ク ス (15:35-16:20) | こ れ か ら エ ア ロ ビ ク ス (15:35-16:20) | | | |
| 19:00 | 1月5(木)～3月29日(水)で開催 令和5年度 | | | | | | | |
| 30 | | | が っ ち り ス ト レ ッ チ (19:00-19:45) | | 入 門 ト ラ ン ポ リ ン (19:00-19:45)  | | | |

※室内シューズ
が必要な教室
です。



教室内容

確認事項

| 教室名 | 内容 | 定員 | 時間 |
|-------------|--|----|-----|
| 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 | 45分 |
| 簡単マット教室 | マットの上で行える簡単な体操をします。お腹周りだけでなくお尻・背中・腰とまんべんなくトレーニングします。【マット】 | 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 |
| すトレっちポールプラス | 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。【椅子】 | 9名 | 45分 |
| がっちりストレッチ | 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っちり柔軟性を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 |
| 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分間内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。