

# くみやまいきいき教室 令和6年9月23日～12月15日

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	時間		
9:00		休館日		【短期集中改善教室】開催の為、教室はありません						9:00		
15											15	
30											30	
45					SDエアロビクス (9:30-10:15)				チェアで 膝痛体操 (9:30-10:15)	すっきり フォームローラー (9:30-10:15) <span style="background-color: yellow; padding: 2px;">NEW</span>		45
10:00							入門トランポリン (10:15-11:00)	ゆったり ストレッチ (10:15-11:00)		すっきり フォームローラー (9:30-10:15)		10:00
15												15
30					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)	ボール エクササイズ60 (10:30-11:30)		30
45												45
11:00							サッソウ いきいき体操 (11:15-12:00)	エアロビクス プラス60 (11:15-12:15)		すどれっち ポールプラス (11:30-12:15)		11:00
15					腰痛改善体操 (11:30-12:15)							15
30										おなか シェイプ体操 (11:45-12:30)		30
45												45
12:00												12:00
15												15
30												30
45												45
13:00												13:00
15					チェアで 膝痛体操 (13:15-14:00)		ボール エクササイズ60 (13:15-14:15)	マッスル トレーニング (13:15-14:00)	腰痛改善体操 (13:15-14:00)	ゆったり ストレッチ (13:15-14:00)		15
30												30
45												45
14:00												14:00
15					これから エアロビクス (14:15-15:00)							15
30							すどれっち ポールプラス (14:30-15:15)	簡単 マット体操 (14:15-15:00)	エアロビクス プラス60 (14:15-15:15)	SDエアロビクス (14:15-15:00)		30
45												45
15:00										15:00		
15										15		
30										30		
45					おなか シェイプ体操 (15:30-16:15)					45		
16:00										16:00		
5										5		
18:00				がっちり ストレッチ (18:00-18:45)						18:00		
15										15		
30										30		
45										45		
19:00										19:00		
15										15		
30										30		
45										45		

※室内シューズが  
必要な教室です



# 教室内容一覧表

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	★☆☆
すとれっちポールプラス	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行います！	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	★☆☆
NEW すっきりフォームローラー	マットストレッチ後にフォームローラーを使って、筋膜を延ばす体操です。 身体の不調を整えてむくみ・コリ・筋肉の柔軟性を高めることが出来ます!!	12名	マット/座位	★☆☆
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 身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	★★★

## 確認事項について

### ▼ お1人様 2教室までの登録になります

当日に定員数に空きがあれば  
飛び入り参加いただけます  
教室で定員が異なるものがあります。  
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。

▼ いきいきホール連絡先

TEL 0774-41-3466