いきいきルーム　スケジュール表　（2026年11月）

※金曜日の開館は第1.第3.第5が9時、第2.第4は13時です

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9時から予約受付		9時から予約受付 ※第2・第4は13時から予約受付	9時から予約受付	休館日
10:00	9時から予約受付 10:00～10:20 ストレッチ		9:45～10:15 ラララ サーキット・ライト		10:00～10:20 ストレッチ	9:30～9:50 ストレッチ 9時20分から予約受付	
11:00	10:30～12:00 初回講習会		10:30～12:00 初回講習会		10:30～12:00 初回講習会	10:20～10:40 トレーニング	
12:00	昼休み	12時から予約受付	昼休み	12時から予約受付	昼休み	昼休み	
13:00	13時から予約受付 13:30～13:50 ストレッチ	13:00～13:20 トレーニング	13時から予約受付 13:30～13:50 トレーニング	13:00～13:20 ストレッチ	13時から予約受付 13:30～14:00 ラララ サーキット・ライト	13時から予約受付 13:30～14:00 ラララ サーキット・ライト	
14:00	14時分から予約受付	13:30～15:00 初回講習会	14時から予約受付	13:30～15:00 初回講習会	14時から予約受付	14:00～15:30 初回講習会	
15:00	15:00～15:30 ラララ サーキット・ライト	14時30分から予約受付 15:30～15:50 ストレッチ	15:00～15:20 ストレッチ	14時30分から予約受付 15:30～15:50 トレーニング	15:00～15:20 ストレッチ	15:30～15:50 トレーニング	
16:00						↑14時30分から予約受付	
17:00					★グループエクササイズご参加の方へのご案内★		
18:00		17時40分から予約受付 18:40～19:00 ストレッチ		17時40分から予約受付 18:40～19:00 トレーニング	①スタッフとのグループエクササイズの定員は12名		
19:00		18時10分から予約受付 19:10～19:30 トレーニング		18時10分から予約受付 19:10～19:30 ストレッチ	②エクササイズのご予約はルーム内で行います ※当日内容の変更がある場合がありますご了承ください		
20:00							

グループエクササイズ　内　容	
ラララサーキット・ライト(30分)	ﾘｽﾞﾑ体操で『持久力』を、筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞで『筋力』を、また複数の内容を同時に行うことで脳と身体を活性化させるﾃﾞｭｱﾙﾀｽｸﾄﾚｰﾆﾝｸﾞで『脳力』を鍛えることができるﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。
ストレッチ(20分)	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、身体をほぐし疲労回復や柔軟性向上、心身のﾘﾗｯｸｽ効果が期待できます。
トレーニング（20分）	ﾎﾞｰﾙ・ｳｴｲﾄ・ﾁｭｰﾌﾞ・自重・ﾒﾃﾞｨｼﾝﾎﾞｰﾙを利用した、20分間のﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです。多種多様な内容で行います。

20分トレーニング一覧

11月		内 容	11月		内　容
1	日	休業日	16	月	
2	月		17	火	ボール
3	火	休業日	18	水	ウエイト
4	水	メディシン	19	木	自重
5	木	チューブ	20	金	
6	金		21	土	メディシン
7	土	ボール	22	日	休業日
8	日	休業日	23	月	休業日
9	月		24	火	チューブ
10	火	ウエイト	25	水	ボール
11	水	自重	26	木	ウエイト
12	木	メディシン	27	金	
13	金		28	土	自重
14	土	チューブ	29	日	休業日
15	日	休業日	30	月	

☆上記の日付にそれぞれの内容を行います☆



●**メディシン**：2kgのﾎﾞｰﾙを使ったﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**チューブ**：柔らかいｺﾞﾑ製のﾁｭｰﾌﾞを使用したﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**ボール**：やわらかい小さなｺﾞﾑﾎﾞｰﾙ使用したﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**ウエイト**：腕に重りを付けたﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです

●**自重**：体重を利用した道具を使わずに行うﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです