

いきいきルーム スケジュール表

(2025年4月)

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	◆グループエクササイズご参加の方へのご案内◆ ①スタッフとのグループエクササイズは 定員先着12名 です ② エクササイズ開始60分前 からいきいきルーム内で予約受付を行います ※ 当日、プログラムの内容が変更となる場合がありますので予めご了承ください						9:00	
10:00							9:30~9:50 ストレッチ	10:00
11:00							10:10~10:30 トレーニング	11:00
12:00							昼休み	12:00
13:00	13:00~13:20 ストレッチ	13:00~13:20 トレーニング	13:00~13:20 トレーニング	13:00~13:20 ストレッチ	13:00~13:30 ラララ・サーキット・ライト	13:00~13:30 ラララ・サーキット・ライト	休館日	
14:00	13:30~15:00 初回講習会	13:30~15:00 初回講習会	13:30~15:00 初回講習会	13:30~15:00 初回講習会		13:30~15:00 初回講習会		
15:00	15:00~15:30 ラララ・サーキット・ライト	15:30~15:50 ストレッチ	15:00~15:20 ストレッチ	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					15:30~17:00 初回講習会			
17:00								
18:00		18:40~19:00 ストレッチ		18:40~19:00 トレーニング				
19:00		19:10~19:30 トレーニング		19:10~19:30 ストレッチ				
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)	リズム体操で『持久力』を、筋力トレーニングで『筋力』を、デュアルトレーニングで『能力』を鍛えることができる介護予防プログラムです。
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)	ボール・ウェイト・チューブ・自重を利用した、20分間のトレーニングです。多種多様な内容で行います。

トレーニング内容一覧

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
火	ボール	自重	チューブ	ウエイト	ボール
水	ウエイト	ボール	自重	チューブ	ウエイト
木	チューブ	ウエイト	ボール	自重	チューブ
土	自重	チューブ	ウエイト	ボール	自重

内容のご紹介

ボール	柔らかい小さなゴムボールを使用したトレーニングです
ウエイト	腕に重りを付けたトレーニングです
チューブ	柔らかいゴム製のチューブを使用したトレーニングです
自重	ご自身の体重を利用したトレーニングです