

いきいきルーム スケジュール表 (2026年4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	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	
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	9時20分から予約受付 10:20～10:40 トレーニング	
12:00	昼休み	昼休み	12時から予約受付	昼休み	昼休み	
13:00	12時から予約受付 13時から予約受付	12時から予約受付 13時から予約受付	12時から予約受付 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	13:30～13:50 ストレッチ	13:30～13:50 トレーニング	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	14時分から予約受付 15:00～15:30 ラララ サーキット・ライト	14時から予約受付 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						
18:00	17時40分から予約受付		17時40分から予約受付	★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の定員は12名 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		
19:00	18時40～19:00 ストレッチ		18時40～19:00 トレーニング			
20:00	18時10分から予約受付		18時10分から予約受付			
	19:10～19:30 トレーニング		19:10～19:30 ストレッチ			

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、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デュアルタスクトレーニングで『脳力』を鍛えることができるプログラムです。
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・ウエイト・チューブ・自重・メイソンボールを利用した、20分間のトレーニングです。多種多様な内容で行います。

20分トレーニング一覧

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

☆上記の日付にそれぞれの内容を行います☆

(内容詳細)

- メディシン: 2kgのボールを使っ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
- ボール: やわ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
- 自重: 体重を利用した道具を使わずに行うトレーニングです