

いきいきルーム スケジュール表

(2025年5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							休 館 日	9:00
							9:30～9:50 ストレッチ		10:00
							10:10～10:30 トレーニング		11:00
							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	13:00		
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	14:00		
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	15:00		
16:00					15:30～17:00 初回講習会		16:00		
17:00							17:00		
18:00		18:40～19:00 ストレッチ		18:40～19:00 トレーニング			18:00		
19:00		19:10～19:30 トレーニング		19:10～19:30 ストレッチ			19:00		
20:00							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、デュアルタストレーニングで『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・ウエイト・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