いきいきルーム スケジュール表 (2025年7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					9:00	休館日	
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	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・メジシ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

7月	内容	7月	内容
1日	メディシン	16日	メディシン
2日	ボール	17日	ボール
3日	ウエイト	18日	
4日		19日	チューブ
5日	メディシン	20日	
6日		21日	祝日休館日
7日		22日	ボール
8日	ウエイト	23日	ウエイト
9日	チューブ	24日	チューブ
10日	メディシン	25日	
11日		26日	メディシン
12日	ボール	27日	
13日		28日	
14日		29日	チューブ
15日	メディシン	30日	メディシン
		31日	メディシン

☆上記の日付にそれぞれの内容を行います☆

(内容詳細) 7月は導入月により自重→メディシンに変更しております

- 自重: 体重を利用したツールを使わずに行うトレーニングです
- 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
- 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
- メディシン: 2KGのボールを使ったトレーニングです

■ NEW プログラム!!