

いきいきルーム スケジュール表

(2025年8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
10:00								10:10～10:30 トレーニング		11:00
11:00								昼休み		12:00
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・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

8月		内 容	8月		内 容
1日	金		16日	土	ウエイト
2日	土	メディシン	17日	日	
3日	日		18日	月	
4日	月		19日	火	自重
5日	火	チューブ	20日	水	メディシン
6日	水	ボール	21日	木	チューブ
7日	木	ウエイト	22日	金	
8日	金		23日	土	ボール
9日	土	自重	24日	日	
10日	日		25日	月	
11日	月		26日	火	ウエイト
12日	火	メディシン	27日	水	自重
13日	水	チューブ	28日	木	メディシン
14日	木	ボール	29日	金	
15日	金		30日	土	チューブ
			31日	日	

☆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: 体重を利用したツールを使わずに行うトレーニングです