



いきいきルーム スケジュール表 (2026年9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	9時から予約受付	休館日	9:00
	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		
10:00	10:00～10:20 ストレッチ					9時20分から予約受付		10:00
						10:20～10:40 トレーニング		
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			11:00
12:00								12:00
	昼休み	12時から予約受付	昼休み	12時から予約受付	昼休み	昼休み		
13:00	13時から予約受付	13:00～13:20 トレーニング	13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時から予約受付		13:00
	13:30～13:50 ストレッチ		13:30～13:50 トレーニング		13:30～14:00 ラララ サーキット・ライト	13:30～14:00 ラララ サーキット・ライト		
14:00		13:30～15:00 初回講習会		13:30～15:00 初回講習会				14:00
	14時分から予約受付		14時から予約受付		14時から予約受付	14:00～15:30 初回講習会		
15:00	15:00～15:30 ラララ サーキット・ライト	14時30分から予約受付	15:00～15:20 ストレッチ	14時30分から予約受付	15:00～15:20 ストレッチ	15:30～15:50 トレーニング		15:00
		15:30～15:50 ストレッチ		15:30～15:50 トレーニング		↑ 14時30分から予約受付		
16:00								16:00
17:00					★グループエクササイズご参加の方へのご案内★			17:00
					①スタッフとのグループエクササイズの定員は12名			
18:00		17時40分から予約受付		17時40分から予約受付	②エクササイズのご予約はルーム内で行います			18:00
		18:40～19:00 ストレッチ		18:40～19:00 トレーニング				
19:00		18時10分から予約受付		18時10分から予約受付	※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
		19:10～19:30 トレーニング		19:10～19:30 ストレッチ				
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、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・メディ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

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

☆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

