

いきいきルーム スケジュール表

(2025年9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				
10:00												9:30～9:50 ストレッチ	10:00
												10:10～10:30 トレーニング	
11:00									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・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、 複数の課題を同時に行うことで脳と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・メイジ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	月		16日	火	ウエイト
2日	火	メディシン	17日	水	自重
3日	水	チューブ	18日	木	メディシン
4日	木	ボール	19日	金	
5日	金		20日	土	チューブ
6日	土	ウエイト	21日	日	
7日	日		22日	月	
8日	月		23日	火	ボール
9日	火	自重	24日	水	ウエイト
10日	水	メディシン	25日	木	自重
11日	木	チューブ	26日	金	
12日	金		27日	土	メディシン
13日	土	ボール	28日	日	
14日	日		29日	月	
15日	月		30日	火	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