

いきいきルーム スケジュール表

(2024年4月)

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	<p>◆グループエクササイズご参加の方へのご案内◆</p> <p>①スタッフとのグループエクササイズは先着12名です</p> <p>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</p> <p>※当日、プログラムの内容が変更となる場合がありますので予めご了承ください</p>						休館日	
10:00								9:30~9:50 ストレッチ
11:00								10:15~10:30 お腹引き締め
12:00								昼休み
13:00	13:00~13:20 ストレッチ	13:30~13:50 腰痛バイバイ	13:30~13:45 お腹引き締め		13:00~13:20 ストレッチ	13:30~13:50 引き締めボディ		
14:00	14:00~14:30 ラララ・サーキット・ライト			14:00~14:20 引き締めボディ	14:00~14:30 ラララ・サーキット・ライト	14:30~14:50 腰痛バイバイ		
15:00		15:00~15:15 お腹引き締め	15:15~15:35 ストレッチ	15:00~15:20 肩こりすっきり体操				
16:00								
17:00								
18:00		18:30~18:50 ストレッチ		18:30~18:50 ストレッチ				
19:00		19:10~19:30 引き締めボディ		19:10~19:30 腰痛バイバイ				
20:00								

プログラム内容

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
腰痛バイバイ(20分)	腰痛に関連の深い部位の筋肉をほぐし、簡単なエクササイズも行うプログラムです
お腹引き締め(15分)	腹筋を中心に、体幹の筋力アップを目指すトレーニングプログラムです
引き締めボディ(20分)	全身の筋肉を刺激し、メリハリのある身体づくりを目指すトレーニングプログラムです
肩こりすっきり体操(20分)	肩こりの関連の深い部位の筋肉をほぐし、簡単なエクササイズも行うプログラムです