

# いきいきルーム スケジュール表

(2024年5月)

| 月  | 火                      | 水                     | 木                        | 金                            | 土                      | 日   |
|--|------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------|-----|
| <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<b>先着12名</b>です</p> <p>②グループエクササイズ<b>開始60分前</b>からいきいきルーム内で予約受付を行います</p> <p><b>※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</b></p> |                        |                       |                          |                              |                        |     |
|  |                        |                       |                          |                              | 9:30~9:50<br>ストレッチ     | 休館日 |
|  |                        |                       |                          |                              | 10:15~10:30<br>お腹引き締め  |     |
|  |                        |                       |                          |                              | 昼休み                    |     |
|  |                        |                       |                          |                              |                        |     |
| 12:30~12:50<br>ストレッチ   | 13:00~13:20<br>腰痛バイバイ  | 12:30~12:45<br>お腹引き締め | 13:00~13:20<br>引き締めボディ   | 12:30~13:00<br>ラララ・サーキット・ライト | 12:30~12:50<br>引き締めボディ |     |
| 初回講習会 13:00~14:30  | 初回講習会 13:30~15:00      | 初回講習会 13:00~14:30     | 初回講習会 13:30~15:00        |                              | 初回講習会 13:30~15:00      |     |
| 15:00~15:30<br>ラララ・サーキット・ライト   | 15:30~15:45<br>お腹引き締め  | 15:00~15:20<br>ストレッチ  | 15:30~15:50<br>肩こりすっきり体操 | 15:00~15:20<br>ストレッチ         | 15:30~15:50<br>腰痛バイバイ  |     |
|  |                        |                       |                          | 初回講習会 15:00~16:30            |                        |     |
|  |                        |                       |                          |                              |                        |     |
|  | 18:30~18:50<br>ストレッチ   |                       | 18:30~18:50<br>腰痛バイバイ    |                              |                        |     |
|  | 19:00~19:20<br>引き締めボディ |                       | 19:00~19:20<br>ストレッチ     |                              |                        |     |

| 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                             |