

中央健康づくりセンター 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

	火	水	木	金	土
9:00	会議室	会議室	会議室	会議室	会議室
10:00	膝げんき体操教室 9:15~10:30 長濱 可名子 定員20名	高齢者のための筋トレ教室 09:15~10:15 久保田 勝子 定員15名	高齢者のための体力づくり教室 09:15~10:30 糠谷 友美 定員20名	ひざ腰すこやか体操教室 9:15~10:30 高橋 睦子 定員20名	高齢者のための筋トレ教室 09:15~10:15 恩田 睦 定員15名
11:00	高齢者のための筋トレ教室 11:00~12:00 長濱 可名子 定員15名	リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30~12:00 久保田 勝子 月岡 真理 定員10名	フレイル予防教室 11:00~12:00 糠谷 友美 定員20名	ひざ腰すこやか体操教室 10:45~12:00 津川 莉菜 定員20名	股関節痛予防体操教室 10:45~12:00 恩田 睦 定員20名
13:00	ひざ腰すこやか体操教室 13:00~14:15 長濱 可名子 定員20名	リハビリ専門家の 体力回復教室 12:30~14:00 久保田 勝子 月岡 真理 定員10名	膝げんき体操教室 13:00~14:15 糠谷 友美 定員20名	リハビリ専門家の 体力回復教室 12:45~14:15 津川 莉菜 加藤 純代 定員10名	高齢者のための筋トレ教室 13:00~14:00 恩田 睦 定員15名
14:00	高齢者のための筋トレ教室 14:30~15:30 長濱 可名子 定員15名	ひざ腰すこやか体操教室 14:30~15:45 久保田 勝子 定員20名	腰痛予防運動教室 14:30~15:45 糠谷 友美 定員20名	リハビリ専門家の 体力回復教室 14:30~16:00 津川 莉菜 加藤 純代 定員10名	股関節痛予防体操教室 14:15~15:30 恩田 睦 定員20名
16:00					

おすすめ教室①
「リハビリ専門家の体力回復教室」
理学療法士が担当する教室です。入院後などで体力が落ちた方の体力回復を目的とした教室です。
*健康度測定必須



おすすめ教室②
「フレイル予防運動教室」
心身の機能の低下を予防するために、運動習慣をつける教室です。 ※管理栄養士の講話あり



お申込み方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

スポーツ教室 申込期間のご案内

期	開講期間 (回数:11回)	申込期間
第1期	4月~6月	3/1(金)~3/14(木)
第2期	7月~9月	6/1(土)~6/14(金)
第3期	10月~12月	9/1(日)~9/14(土)
第4期	1月~3月	12/1(日)~12/14(土)

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。



◆ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円**で体験できます!
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!
詳しくは施設までお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。
※フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。