

R7年度 中央健康づくりセンター フィットネス教室タイムスケジュール

	火			水			木			金			土			日
	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア	研修室	多目的室	運動フロア
10:00	ゆるっと健康体操 9:30-10:30 遠藤 美枝 定員:35名	サルコペニア予防教室① 9:30-10:30 加藤 麻美 定員:15名	膝げんき体操教室 10:00-11:30	ゆらゆらシルバ一体操 9:30-10:30 竹内 由佳 定員:35名	膝げんき体操教室 10:00-11:30	リンパコンディショニング 10:30-11:30 宮本 留美子 定員:20名	健康バランス体操 9:30-10:30 竹内 由佳 定員:35名	リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30-12:00 つきおか/くぼた 定員:11名	高齢者のための 体力づくり教室 9:30-10:45 おんだ 定員:20名	ひざ腰すこやか 体操教室 9:30-11:00 たかはし 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室① 9:30-10:45 つがわ 定員:10名	膝げんき体操教室 10:00-11:30 こづか 定員:20名	健美操 9:30-10:30 高野 里香 定員:35名	リハビリ専門家の 体力回復教室 10:30-12:00 かとう/つがわ 定員:11名	体質改善PLUSヨーガ 10:00-11:00 平川 あゆみ 定員:20名	
11:00	からだイキイキ体操 10:45-11:45 平川 あゆみ 定員:35名	サルコペニア予防教室② 10:40-11:40 加藤 麻美 定員:15名	おんだ 定員:20名	かんたんエアロ& ストレッチ60 10:45-11:45 熊谷 紗希奈 定員:30名	くぼた 定員:10名		リラックスボール& ステップエクササイズ 10:45-11:45 熊谷 紗希奈 定員:30名		イスdeピラティス 11:00-11:50 山田 泰子 定員:20名		高齢者のための 筋トレ教室② 11:00-12:15 つがわ 定員:10名		ステップエクササイズ 11:00-12:00 賀数 久美子 定員:30名			かんたんエアロ& リラックスボール60 11:30-12:30
12:00	かんたんエアロ45 12:00-12:45			やさしいピラティス 12:00-13:00 宮本 留美子 定員:35名			エンジョイエアロ45 12:15-13:00									
13:00	二十四式太極拳 13:00-14:00 中坪 栄子 定員:35名	ひざ痛予防筋トレ教室 13:00-14:15 つがわ 定員:10名			高齢者のための 筋トレ教室① 13:00-14:15 くぼた 定員:10名	体質改善PLUSヨーガ 13:00-14:00 平川 あゆみ 定員:20名	膝げんき体操教室 13:30-15:00 こづか 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室① 13:00-14:15 おんだ/みかみ 定員:10名	高齢者のための フレイル予防教室 13:30-14:30 たかはし 定員:20名	ステップex&バーベル 13:00-14:00 達坂 明美 定員:30名	リハビリ専門家の 体力回復教室 13:30-15:00 かとう/みかみ 定員:11名	膝げんき体操教室 13:30-15:00 つがわ 定員:20名		高齢者のための 筋トレ教室 13:00-14:15 こづか 定員:10名	股関節痛予防運動教室 13:30-15:00 おんだ 定員:20名	
14:00	ひざ腰すこやか 体操教室 14:15-15:45 おんだ 定員:35名	高齢者のための 筋トレ教室 14:30-15:45 こづか 定員:10名	コアトレヨガ 14:00-15:00 河越 芽華 定員:20名		高齢者のための 筋トレ教室② 14:30-15:45 くぼた 定員:10名			高齢者のための 筋トレ教室② 14:30-15:45 おんだ/みかみ 定員:10名		腰痛予防運動教室 14:15-15:45 たかはし 定員:35名				エンジョイエアロ& リラックスボール60 14:30-15:30 定員:10名	腰痛予防筋トレ教室 14:30-15:45 くぼた 定員:10名	
19:00	エンジョイエアロ45 18:15-19:00	リハビリ専門家の 運動機能改善教室 18:30-19:30 理学療法士 かとう 定員:5名		かんたんエアロ& 筋トレ60 18:00-19:00		バレエ講師の 美姿勢ストレッチ 18:00-19:00 東 千春 定員:20名	エンジョイエアロ45 18:15-19:00			キッズジャズヒップホップ 16:00-17:00 満藤 弘 定員:24名	ジュニアジャズヒップホップ 17:05-18:05 満藤 弘 定員:24名					
	ピラティス 19:15-20:15 網野 晴子 定員:35名			癒しのナイトヨーガ 19:15-20:15 福原 香子 定員:35名		週1から始める！ 体幹トレーニング 19:15-20:15 東 千春 定員:20名	お仕事帰りの バーベルフィットネス 19:15-20:15 Kimihiro 定員:30名		ZUMBA 19:15-20:15 大石 めぐみ 定員:35名							

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
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。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:約8回)	申込期間
第1期	4月～6月	3月1日～3月14日
第2期	7月～9月	6月1日～6月14日
第3期	10月～12月	9月1日～9月14日
第4期	1月～3月	12月1日～12月14日

◆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」ご覧ください。



◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円＋施設利用料** 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◆

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)。

- ☐受講料の他、毎回施設利用料が別途かかります。
- ☐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、
各期1教室1回までとなります。
- ☐「★」は運動強度を表しております。
- ☐その他お知らせ事項がある場合は記載してください