

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 会議室 | 水 会議室 | 木 会議室 | 金 会議室 測定室 | | 土 会議室 |
|-------|--|---|---|--|---|--|
| 9:00 | | | | | | |
| 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 | リハビリ専門課の 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 莉奈 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 |
| 12:00 | | | | | | |
| 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 | リハビリ専門課の 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 | リハビリ専門課の 体力回復教室 12:45~14:15 津川 莉奈 加藤 純代 定員10名 | 膝げんき体操教室 13:00~14:15 高橋 睦子 定員20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 | | | | | | |
| 15:00 | 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 | リハビリ専門課の 体力回復教室 14:30~16:00 津川 莉奈 加藤 純代 定員10名 | 腰痛予防運動教室 14:30~15:45 高橋 睦子 定員20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



お申し込み方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申し込みが必要となる有料教室です。お申し込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申し込みください。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(水)~3/14(火) |
| 第2期 | 7月~9月 | 6/1(木)~6/14(水) |
| 第3期 | 10月~12月 | 9/1(金)~9/14(木) |
| 第4期 | 1月~3月 | 12/1(金)~12/14(木) |

◆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)。



◆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。