

令和6年度 10月～

◆ 健康プール レッスンスケジュール ◆

開館	火(午前・午後・夜間)	木(午前・午後・夜間)	土(午前・午後)	日(午後のみ)
午前 9:00 ～ 12:00	9:00～9:45 自主活動	9:00～9:45 自主活動	9:00～12:00  自主活動の時間 	 健康プールレッスン風景
	9:45～10:30 転倒予防ウオーク	9:45～10:30 転倒予防ウオーク		
	10:40～11:10 機能改善体操	10:40～11:10 機能改善体操		
	11:10～12:00 自主活動 * 第3火曜日は障がい者の時間	11:10～12:00 自主活動		
午後 13:30 ～ 16:30	13:45～14:30 転倒予防ウオーク&機能改善	13:45～14:30 転倒予防ウオーク&機能改善	13:45～14:30 転倒予防ウオーク&機能改善	13:30～14:30 障がい者の時間
	14:30～16:30 自主活動の時間	14:30～16:30 自主活動の時間	14:30～16:30 自主活動の時間	14:30～16:30 自主活動の時間
夜間 18:00 ～ 21:00	18:00～20:45 自主活動の時間 	18:00～19:30 自主活動の時間	障がい者の時間 * 第3火曜日 11時10分～12時 * 毎週日曜日 13時30分～14時30分	健康プール 大きさ：15m×5m 深さ：1.2m 水温：通年約32℃
		19:30～20:15 転倒予防ウオーク&機能改善		
エリ	レッスン	レッスン内容		
プール	転倒予防ウオーク 機能改善体操	転倒予防のため「作用・反作用」などの動きにより体力やバランス能力を高める。 水中歩行と水中でのトレーニングを中心に、腰痛・膝関節痛などの予防をはかる。		

令和6年度 10月～

◆ トレーニングルーム レッスンスケジュール ◆

開館	火(午前・午後・夜間)	木(午前・午後・夜間)	月・水・金・土(午前・午後)	日(午後のみ)
午前 午後	9:00～17:00 自主活動の時間	9:00～17:00 自主活動の時間	9:00～17:00 自主活動の時間	13:30～17:00 自主活動の時間
夜間	17:00～21:00 自主活動の時間	17:00～ 自主活動	毎週木曜日 開催 20:00～20:30 『姿勢改善コアトレーニング』 『気功健康体操』など、週ごとに レッスン内容が変わります。	イベントレッスン (毎週木曜日20:00～20:30)
		19:20～19:50 血液サラサラ体操		
		20:00～20:30 イベントレッスン (週ごとに内容が変わります)		
		～21:00		
レッスン名		レッスン内容		
血液サラサラ体操		リズムに合わせて全身運動を行い血液循環を高める。		
姿勢改善コアトレーニング		自分自身で「ほぐす・整える・締める」ことで、体のバランスを改善		
気功健康体操		気功独自の型により下半身の筋力アップ、呼吸法による自律神経のバランスを整える		
転倒予防と脳トレトレーニング		転倒予防のための筋トレと歩く脳トレ「スクエアステップ」を行います。		
骨盤ストレッチ		骨盤周辺の筋肉をストレッチすることにより、骨盤の歪みを整える		

あなたも、健康づくり運動 始めませんか！

お気軽にお問い合わせください。