

10月 健康長寿サポートプログラム

健康プログラムでは事前に整理券を配布するものや施設の利用料をお支払いいただくプログラムがございます。

※不測の事態により、プログラムを中止および変更する場合がございますのでご了承ください。

※プログラムは開始から終了まで安全に配慮した構成となっております。

参加者の皆様に安全で安心したプログラムを提供できるよう、以下のお願いをいたします。

★ 開始5分を過ぎての参加は、安全上の配慮として参加をご遠慮いただくことがございます。

★ 途中で退出なさる時は、周りの参加者や安全に十分配慮し、自己責任においてご退出ください。

60歳以上の方対象

10月の休館日: 19日(日)

看護師さんと学ぼう！

シニアのけんこう相談室

10月のテーマ

「骨の健康と転倒予防」

【日 時】 10月 2日(木) 11:15～11:35

10月24日(金) 13:30～13:50

【場 所】 5階いこいフロア運動スペース前

【対 象】 グランチャカードをお持ちの方

【申込み】 不要 直接会場にお越しください。

【参加費】 5階いこいフロア利用料 (300円)

夜アクア復活！「爽快アクア」

水の特性を活かした体に優しい水中運動です。
ストレス解消・リラクゼーション・ダイエット効果など
どなたでも楽しく・気持ちよくできるプログラムです。
夜アクアで、スッキリ・サッパリ・グッスリ！

【日 時】 ①2025年10月1日～2026年3月25日
期間中の毎週水曜日 19:00～19:45
※休館日は除く

【場 所】 6階 プール

【対 象】 グランチャカードをお持ちの中学生以上の方

【定 員】 60名(先着順)

【持ち物】 水着、水泳キャップ、タオル、外靴を入れる袋、飲み物

【参加費】 6階 プール利用料

※事前申し込みは必要ありません。
直接6階プールにお越しください。

月曜日 (10/6・20・27)

10:00-10:50	マットエクササイズ	有 料 定員45名
11:10-12:10	SALSATI QN® (サルセッション)	
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名
月曜日 (10/13)		
10:00-10:50	アロマストレッチ	有 料 定員45名
11:10-12:10	かんたんエアロ+バランス体操	

火曜日 (10/7・14・21・28)

10:00-10:40	グッド！アップ体力	有 料 定員45名
11:00-11:50	かんたんエアロ	
14:00-16:00	卓球スタートアップ 開催日:7日・14日・21日	無 料 定員40名
10:00-10:30	水カトレーニング +W 開催日:7日・14日・21日	有 料 定員60名

水曜日 (10/1・8・15・22・29)

10:00-10:50	いすde健康体操	有 料 定員45名
11:10-12:00	すっきりヨガ	
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名
19:00-19:45	爽快アクア	有 料 定員60名

木曜日 (10/2・9・16・30)

10:00-11:00	お腹すっきり体操	有 料 定員50名
11:20-12:10	なれたらエアロ	有 料 定員45名
14:00-16:00	卓球レベルアップ 開催日:2日・9日・16日	無 料 定員40名
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名
木曜日 (10/23)		
10:00-11:00	骨格セルフワーク (骨を整えよう)	有 料 定員50名
11:20-12:10	なれたらエアロ	有 料 定員45名
14:00-15:30	ピンポン教室	無 料 定員10名
10:00-10:45	爽快アクア	有 料 定員60名

金曜日 (10/3・10・17・24・31)

10:10-11:00	機能改善エクササイズ	有 料 定員45名
19:30-20:20	マットエクササイズ	有 料 定員15名
14:00-15:30	ニューススポーツアワー 開催日:3日・10日・24日	無 料 定員20名
10:00-10:30	ウエルミット +W 開催日:3日・10日・24日・31日	有 料 定員60名
13:30-14:15	爽快アクア	有 料 定員60名

グランチャ東雲

〒135-0062 江東区東雲1-9-46

TEL: 03-5548-1992

FAX: 03-5548-1995



▼4階レクリエーションルーム

	プログラム名	日 時	整理券配布時間 (5階受付)	内 容	室内履き	運動強度	定 員	その他
スタジオプログラム	① マットエクササイズ	月曜日 10:00～10:50	9:30	体幹トレーニングを中心に、背骨・骨盤の位置を正しく整えて姿勢改善を図ります。 初めての方から慣れた方まで安心してご参加いただけます。(50分)	無くても可	★★	45名	有 料 ※1
	② SALSATION® (サルセーション)	月曜日 11:10～12:10	10:30 ※3	様々なジャンルの曲に合わせたダンスフィットネスです。 簡単な動きなので、どなたでも楽しめ、体の機能向上も期待できます。(60分)	必 要	★★★★		
	★ アロマストレッチ	13日(月) 10:00～10:50	9:30	アロマの香りの中で呼吸を意識しながらストレッチを行い、 骨盤や肩、腰の関節を整えます。(50分)	無くても可	★		
	★ かんたんエアロ+ バランス体操	13日(月) 11:10～12:10	10:30 ※3	エアロビクスの後に腹筋・背筋運動を行い、バランスよくトレーニングできるクラスです。(60分)	必 要	★★★★★		
	③ グッド! アップ体力	火曜日 10:00～10:40	9:30	ゴムバンドやボール、自重での筋力トレーニングを組み合わせて行います。 体力をつけたい方におすすめです。(40分)	必 要			
	④ かんたんエアロ	火曜日 11:00～11:50	10:30	音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクス入門クラスです。 初めての方でも安心してご参加いただけます。(50分)	必 要	★★★★		
	⑤ いすde健康体操	水曜日 10:00～10:50	9:30	椅子に座ったままストレッチや筋力トレーニングを行います。 体力をつけたい方におすすめです。(50分)	無くても可	★		
	⑥ すっきりヨガ	水曜日 11:10～12:00	10:30	呼吸を意識して、簡単なポーズを行います。初めての方にもおすすめです。(50分)		★		
	⑦ お腹すっきり体操	木曜日 10:00～11:00	9:30	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行います。(60分)		★★	50名	
	⑧ なれたらエアロ	木曜日 11:20～12:10	10:30 ※4	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 運動またはエアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。(50分)	必 要	★★★★★	45名	
	★ 骨格セルフワーク (骨を整えよう)	23日(木) 10:00～11:00	9:30	やさしい動きで骨格を整え、姿勢や呼吸が楽になるのを体感できるクラスです。 ※ <u>タオルをご持参ください。</u> (60分)	無くても可	★★	50名	
コミュニティ	⑨ 機能改善エクササイズ	金曜日 10:10～11:00	9:30	足底の機能改善やキレイな歩き方など、転倒予防につながる自重トレーニングを行います。 最後はタオルを使用してのストレッチを行います。※ <u>タオルをご持参ください。</u> (50分)		★★★	45名	
	⑩ マットエクササイズ ※5	金曜日 19:30～20:20	19:00	体幹トレーニングを中心に、背骨・骨盤の位置を正しく整えて姿勢改善を図ります。 初めての方から慣れた方まで安心してご参加いただけます(50分)		★★	15名	
	⑪ 卓球スタートアップ ※6	火曜日 14:00～16:00	13:30～14:00 ◇ 1F受付で配布	まったく卓球を楽しみます。(初級者向け)	必 要	対象 60歳以上	40名	無 料
	⑫ 卓球レベルアップ ※6	木曜日 14:00～16:00		本格的なラリーをし、スキルアップを目指します。(中・上級者向け)			10名	
	⑬ ビンポン教室	木曜日 14:00～15:30	事前申し込み ※2	初級・初心者のためのピンポン教室です。ボランティアのコーチによる指導が受けられます。 ※第4木曜日に開催いたします			20名	
	⑭ ニューススポーツアワー	金曜日 14:00～15:30	整理券なし	「だれもが」「いつからでも」「いつまでもできるスポーツ」です。 毎回、様々なゲームをご用意しています。一緒に楽しみましょう!				

＜プログラムをご利用になる方へ＞

○参加するプログラムに応じて申し込み、整理券(先着順)の受け取りをしてください。必要に応じて室内履き・靴袋をご用意ください。

○運動強度は★の数が多いほど強度が高くなります。

※1…スタジオプログラムに参加する際、5階いこいフロアの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。

※2…お電話または3階受付にてお申し込み。抽選になります。詳しくは館内チラシをご覧ください。10月のピンポン教室のお申込期間は9/26(金)14:00～10/3(金)17:00となります。

※3…月曜日の11:00台のプログラムについては、10:50で整理券配布を一旦中止し、11:00に定員を超えた場合は抽選、定員未満であれば再配布します。

※4…木曜日の11:00台のプログラムについては、11:00で整理券配布を一旦中止し、11:10に定員を超えた場合は抽選、定員未満であれば再配布します。

※5…金曜日 19:30～の「マットエクササイズ」は一般の方もご参加いただけます。

※6…同じ週内ではどちらかの参加となります。ご自身のレベルに合った曜日にご参加ください。

	プログラム名	日 時	整理券	内 容	対 象	定 員	その他
プール	爽快アクア	月・水・木曜日 10:00～10:45	整理券なし	水の特性を活かした運動+リズムにのって体を動かす爽快感で、心身ともにリフレッシュ!(45分)	60歳以上 ※8	60名	有 料 ※7
		金曜日 13:30～14:15					
		水曜日 19:00～19:45					
	水カトレーニング+W	火曜日 10:00～10:30		ウォーミングアップを兼ねた水中ウォーキングの後に、水の抵抗を活用した様々な動きで、 無理なく・効率的よく・安全に全身の筋トレを行います。(30分)			
	ウエルミット+W	金曜日 10:00～10:30		ウォーミングアップを兼ねた水中ウォーキングの後に、水中用グローブを使い、 リズムに乗りながら楽しく筋力・体力アップする全身運動です。陸上ではできない動きも楽しめます。(30分)			

※7…当日6階プールの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。

※8…水曜日19:00～の爽快アクアは一般の方もご参加いただけます。