

★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。

【参加費】 3階いこいプログラム利用料（300円）

※詳細は後日発行の案内チラシにてお知らせいたします。

※詳細は後日発行の案内チラシをご参照ください。

金曜日 (11／7・14・21・28)		
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 開催日: 7日・21日・28日	有 料 定員15名
14: 00- 15: 30	ニュースポーツアワー 開催日: 7日・28日	無 料 定員20名
10: 00- 10: 30	水力トレーニング +W 開催日: 14日・28日	有 料 定員60名
13: 30- 14: 15	爽快アクア	

A decorative string of five red and orange lanterns hanging from a black cord. The lanterns are arranged in a slightly curved line, alternating in color from left to right: red, orange, red, orange, red. Each lantern has horizontal lines and a black top and bottom.

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	

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:6日・13日・20日	無 料 定員40名
14: 00- 15: 30	ピンポン教室 開催日:27日	無 料 定員10名
10: 00- 10: 45	爽快アクア	有 料 定員60名

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 開催日: 7日・21日・28日	有 料 定員15名
14: 00- 15: 30	ニュースポーツアワー 開催日: 7日・28日	無 料 定員20名
10: 00- 10: 30	水力トレーニング +W 開催日: 14日・28日	有 料 定員60名
13: 30- 14: 15	爽快アクア	

11月休館日:16日(日)



▼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	3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	3日(月) 11:10～12:10	10:30	エアロピクスの後に腹筋・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	★★★★★		
	★ ウエルネスムーブ	24日(月) 10:30～11:15	9:30	全身の機能改善を目指したプログラムです。日常生活での動作をスムーズにするための機能訓練を中心に、 柔軟性・筋力・バランス・姿勢改善を図ります。初めての方でも安心してご参加いただけます。(45分)	無くても可	★★★		
	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で行います。 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ピクス入門クラスです。 初めての方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)	無くても可	★		
	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)	無くても可	★★	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。 運動またはエアロピ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		
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。※ タオルをご持参ください。 (50分)	無くても可	★★★			
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）	無くても可	★★	15名		
コミュニティプログラム	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	ゆったり卓球を楽しみます。（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）				
	⑬ ピンポン教室	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			10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」「いくつからでも」「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!			20名	

＜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。11月のピンポン教室のお申込期間は10/31(金)14:00～11/7(金)17:00となります。詳しくは館内チラシをご覧ください。

※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					
	ウエルミット+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）			
	水カトレーニング+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）			

※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。