

# 令和4年4月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
予約	講座・イベントは予約制です。 当日受付のものはイベント開始前に受付します。		もやい体操実施日 10:40~11:10		1	2 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
3 休館日	4	5 世代交流 おみしり会 10:40~11:10 当日受付	6	7	8 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 4/1~	9 3B体操 10:40~11:40 当日受付
10 休館日	11 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	12 チャレンジ教室 ①10:40~11:40 当日受付	13	14 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 4/1~	15 MEC ★野菜を育てよう 10:40~11:10 当日受付	16 施設見学会 10:00~10:30 4/1~
17 休館日	18	19 ミニ講話 体組成 10:40~10:55 当日受付	20 ストレッチポール体験会 10:40~11:00 4/1~	21	22 個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~ 4/1~	23 お誕生日会(4・5月) 10:40~11:10 4/1~
24 休館日	25 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	26	27 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30 当日受付	28	29 休館日 (昭和の日)	30 3B体操 10:40~11:40 当日受付

【健康体操（午前・午後）】 1日1回まで  
1回60分の教室です。内容はコチラ↓↓

**ストレッチ**  
筋肉を伸ばして怪我  
予防。腰痛・膝痛の予  
防改善にも効果的

**けんくま体操**  
10種目の基本的な筋  
トレ。家でも実践。  
筋力アップに！

上記2つと曜日別にもう一種目行います↓↓

月曜『健康体操』  
やさしい筋トレやエア  
ロビクスなど。

木曜『筋トレ中級』  
少しハードな筋トレに  
チャレンジ

火曜 水曜 『リズム体操』or『イス体操』  
リズム体操…エアロビ。音楽に合わせて動きます。  
イス体操…椅子に座って足踏み運動。脳トレにも。

金曜『ダンスエアロビ』  
エアロビの振り付けVar.  
少々ハードです

土曜『イス体操』  
リズムにのって♪  
手足を動かします。

12日①ペットボトルでダンベル体操  
27日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®  
27日③自重負荷運動

**NEW**

午前の教室がリニューアルします！

令和4年4月より、『健康体操②』に代わって、『もやい体操』を実施します。10:40~11:10 (30分)

が実施日です。9:30~の健康体操に続き参加可能ですが、参加希望者が多数の場合は、もやい体操から参加される方を優先とさせていただきます。

## 【ヨガ教室・卓球教室】

- ・完全予約制。おひとり様1回分のみ予約可能。
- ・来館もしくは電話にて事前にご予約をお願いします。  
(混雑防止のため、前日までにご予約ください)
- ・ご予約はご本人のみお受けします。

## 【コース制（夜ヨガピラ・ピラティス）】

各プログラム 10回 3,000円 +当日の施設使用料

- 夜ヨガピラ 月曜 18:15~19:15 予約:3/28~
- ピラティス 木曜 14:10~15:10 予約:3/31~

トレーニング室（マシン）の利用について

時間制限：2時間 同時入場：4名まで 予約：不可

利用可能時間 9:30~12:30、13:30~20:00

【トレーニング講習会】 12日、27日 10:30~11:00

- ・飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください。
- ・入館時はマスク着用、運動中もお願いします。
- ・開館状況、プログラムが変更になる場合があります。  
最新情報はホームページ等でご確認ください。