

# 教室のご案内

(7/1~9/30)

	月	火	水	木	金	土	
10:00		10:00				10:00	
		13:00				13:00	
13:00	13:30~14:15	13:30~13:45 無料	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00		
	ボクシング エクササイズ	脳活体操	はじめて エアロ	懐メロ ダンス	運動 相談		楽しくエアロ
14:00		14:00~14:15 無料	14:15~14:35 無料	14:15~14:45	14:15~14:45		
	14:30~14:50 無料 ゆったりストレッチ	座ってエクササイズ	ステップトレーニング	シニア リズム体操	いきいき 筋力アップ		
15:00		14:30	14:45~15:05 無料 疲労回復ストレッチ			14:30	
	15:00			15:00			
	運動 相談		15:30		運動 相談		
16:00							
						17:30	
						17:45利用時間終了 18:00閉館	
	20:30						
21:00	20:45利用時間終了(21:00閉館)						

網掛け

…卓球をご利用いただけます。

※ご利用いただける卓球台は1台のみとなります。(予約可・予約優先)

- 各教室に参加される場合、「施設利用料・教室料金」が必要となります。
- 3ヶ月・6ヶ月・1年会員の方は「施設利用料・教室料金」は必要ありませんが、一部有料となる教室がございます。
- 教室には定員がございます。
- 教室は全て当日先着順となります。
- 祝日は教室を実施しておりません。
- 都合により教室休止及び担当インストラクターが変更となる場合がございます。
- 詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

とらふす



【お問い合わせ】

TEL 079-674-0075

# とらふす道場 教室内容(7/1~9/30)

プログラム名	運動強度	実施期間	開始時間	担当	内容
ボクシング エクササイズ	5 (立位)	月曜日 (7/1~9/30)	13:30~14:15	入江	格闘技スタイル。達成感抜群の教室です◎ 元プロボクサー入江インストラクターと一緒に いい汗流してみませんか？
無料 ゆったりストレッチ	2 (マット)		14:30~14:50	職員	タオルを使ったストレッチ・身体をほぐすポールを 使用したストレッチなど、さまざまな ストレッチをご紹介します。
無料 脳活体操	2 (椅子)	火曜日 (7/2~9/24)	13:30~13:45	職員	運動脳を鍛えるトレーニングご紹介！ 楽しく脳を刺激して爽快感を味わいませんか？ 終わったころには気分もスッキリ☆
無料 座ってエクササイズ	2 (椅子)		14:00~14:15		ボールやタオル等を使ってゆっくり軽めの体操を行います。
はじめてエアロ	3 (立位)	水曜日 (7/3~9/25)	13:30~14:00	古谷	初心者の方でも安心。簡単なステップで楽しく身体を 動かしましょう！持久力アップ・脂肪燃焼に効果的です。
無料 ステップ トレーニング	4 (立位)		14:15~14:35	職員	ステップ台を使用してサーキットトレーニングを行います☆ 少々きつめですが脂肪燃焼効果抜群の教室です♪
無料 疲労回復 ストレッチ	2 (マット)		14:45~15:05		運動後、就寝前などに取り入れられるような リラクゼーションを目的とした柔軟体操をご紹介します。
懐メロダンス	3 (立位)	木曜日 (7/4~9/26)	13:30~14:00	まき	昭和歌謡曲、あの名曲にノリながら楽しく汗をかいて リフレッシュ♪音楽とダンスで心も身体もストレス発散☆
シニアリズム体操	2 (椅子)		14:15~14:45		椅子に座って音楽に合わせたリズム運動を行います。 体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。 無理のない動きで身体をほぐしてみませんか？
楽しくエアロ	4 (立位)	金曜日 (7/5~9/27)	13:30~14:00	さゆり	持久力アップ、脂肪燃焼の効果が期待できます。 「もっとエアロビクスを楽しみたい！」 そんな方におすすめ！
いきいき筋力アップ	4 (マット・立位)		14:15~14:45	職員	いつまでも自立して健康に生活ができるよう バランス力アップ、体幹・下肢筋力強化なども取り入れた 内容で行っています。
無料 運動相談 ※要予約			月…15:00~15:30 木…13:30~14:00 木…15:00~15:30	職員	運動を始めるのに不安がある方、どのような 運動をして良いのかわからない方等、 一度見学を兼ねてご相談ください。



## (教室の運動強度)

- 1…ゆったり
- 2…らくらく
- 3…のびのび
- 4…はつらつ
- 5…がっつり

上記、教室内容は1~5段階で運動強度を表しています。  
( )は主な体勢を表しています。

※基礎疾患や整形外科的疾患等がある方は、

【お問い合わせ先】TEL 079-674-0075

## 期間限定特別イベント

新感覚エクササイズ

# バレトン

バレトンとは  
アメリカで誕生したバレエの動きを元に、  
ヨガやフィットネスの動きを組み合わせる  
新感覚のエクササイズです。



姿勢を  
整えたい方

汗をかいて  
リフレッシュ  
したい方

柔軟性UP  
で代謝を  
上げたい方

【開催日程】 13:30~14:15 土曜日  
7/6・8/3・9/7

【参加料金】 1,000円（施設利用料込）  
※お申し込みの際に事前支払いとなります。  
お電話でお申込みされた場合は、当日支払い可能です。  
※回数券・定期券・法人券をお持ちの方は参加料500円となります。

【定員】 20名（事前申込、先着順）

【持ち物】 飲み物・タオル・動きやすい服装

【申込方法】 お電話、とらふす道場受付にて受付けております。  
とらふす道場（直通）：079-674-0075

講師：あさみインストラクター

バレトンアカデミー大阪代表  
・バレトンインストラクター（SS、SF）  
・ヨガインストラクター ryt200



バレエ経験も必要なく、  
身体が硬くても大丈夫です！  
一緒に楽しく動いてリフレッシュしましょう♡

期間限定特別イベント

思いっきり汗をかこう!

# 走るエアロ教室



参加者募集中

楽しく動いて  
爽快♪

- 【開催日時】 7/20(土)13:30~14:15
- 【場 所】 立雲の郷 とらふす道場 スタジオ
- 【講 師】 さゆりインストラクター
- 【参加料金】 1,000円 (教室料金、施設利用料込み)
- 【定 員】 16名
- 【持 ち 物】 室内シューズ、お飲み物、タオル  
※動きやすい服装でご参加ください。



音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動です  
後半5分程度、ジャンプやジョギングなどの動きを  
行います☆楽しく汗をかいて心身ともに  
スッキリしましょう♪

☆ 講師 ☆  
さゆりインストラクター

Be-u p 認定 エアロビクインストラクター  
ペルビックストレッチマスターインストラクター  
癒しの種椅子ヨガ指導者



【お申し込み方法】

- お電話、とらふす道場受付にてお申込みください。
- ※受付にてお申込みの場合、事前支払いとなります。
- ※お電話での申込みの場合、当日支払い可能です。
- ※法人券、回数券、定期券をお持ちの方は参加料金500円。

社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団 立雲の郷 とらふす道場

お問合せ先 : 079-674-0075