

# 教室のご案内

実施期間  
10/1～12/21

	月	火	水	木	金	土
10:00		10:00				10:00
13:00	13:30～14:15	13:00				13:00
14:00	ボクシング エクササイズ	13:30～13:45 無料 椅子でフレイル予防	13:30～14:00 はじめて エアロ	13:30～14:00 懐メロ ダンス	13:30～14:00 運動 相談	13:30～14:00 ステップ エアロ
15:00	14:30～14:50 無料 ボール運動	14:30～14:45 無料 とらふす体操	14:15～14:45 使って貯めよう 貯筋教室	14:15～14:45 シニア リズム体操	14:15～14:35 無料 リラクゼーションポール	14:30
16:00	15:00 運動 相談				15:30 運動 相談	14:30
20:30						17:30
21:00						17:45利用時間終了 18:00閉館
						20:45利用時間終了(21:00閉館)

実施期間中  
10/4～前半6回は「ステップピクス」を  
11/15～後半の6回は「エアロピクス」を  
行います♪



この時間帯は  
月毎にイベントを  
実施しております。  
詳細はイベント案内を  
ご覧ください。

椅子に座って行える基本の  
ストレッチ(とらふす体操)を  
習得しませんか?  
最後の3分間は「春の小川」の  
曲に合わせて身体を整えます♪



大人気の  
ステップトレーニングが  
土曜日に登場!!



## 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)  
※卓球セット(ラケット1本・ボール3個)有料貸出有。

- 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いません。
- 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。

《以下の症状がある方には「リラクゼーションポール教室」はお勧めしません》

- 高血圧(血圧コントロールが出来ていない)
- 身体に痛み・腫れがある
- 骨粗しょう症
- 脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、脊椎分離症、すべり症等
- メニエール
- 統合失調症

※基礎疾患や整形外科的疾患等がある方は、  
医師に相談の上ご参加ください。

とらふす

【お問い合わせ】  
TEL 079-674-0075

# とらふす道場 教室内容

実施期間  
10/1～12/21

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 (10/7～12/16)	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ませんか？ 持久力アップ！脂肪燃焼アップ！ストレス発散におすすめです☆
無料 ボール運動	2～3 (いろいろ)		14:30～14:50	職員	ジムニクボールやバランスボール等を使用して 筋力トレーニング、バランストレーニングを行う教室です☆ いつもと違ったエクササイズを取り入れてみませんか？
無料 椅子で フレイル予防	1～2 (椅子)	火曜日 (10/1～12/17)	13:30～13:45	職員	歩くスピードの低下や食事量の低下、人との交流が減った等 ご自身の身体の状態や環境に心当たりはありませんか？ 介護が必要となる一歩手前の“フレイル(虚弱)” 正しく知って予防しませんか？
無料 とらふす体操	2 (椅子)		14:30～14:45		椅子に座って行える基本のストレッチ(とらふす体操)を 習得しませんか？最後の3分間は「春の小川」の曲に合わせて 身体を整えます♪
はじめてエアロ	3 (立位)	水曜日 (10/2～12/18)	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。
使って貯めよう 貯筋教室	4 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。
懐メロダンス	3 (立位)	木曜日 (10/3～12/19)	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て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？
ステップエアロ	3～4 (立位)	金曜日 (10/4～12/20)	13:30～14:00	さゆり	実施期間中、10/4～11/18(6回)はステップピクス、 11/15～12/20(6回)はエアロピクスを行います☆ いろんな有酸素運動で楽しく身体を動かしましょう！
無料 リラクゼーション ボール	3 (マット)		14:15～14:35	職員	身体を整えて綺麗な姿勢をキープしませんか？ ストレッチポールに乗ってラクに筋肉ほぐしを行います。 参加費無料です。是非ご参加ください。
無料 脳活歩行運動	3 (立位)		14:45～15:05	職員	運動脳を鍛える歩行トレーニングをご紹介！ 楽しく脳を刺激して爽快感を味わいませんか？
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、  
医師に相談の上ご参加ください。

【お問い合わせ先】 TEL 079-674-0075

土曜日限定(10~12月)

# イベントのご案内

開催日時	教室名	担当	内容
10/19 13:30~14:00 (30分)	<b>無料</b> ステップ トレーニング	職員	ステップ台を使用した有酸素運動(踏み台昇降運動)を1分間行った後に、1分間の筋トレを交互に20分を行います。 ※後半10分間はストレッチを実施。 脂肪燃焼させたい方、運動でリフレッシュしたい方におすすめの教室です☆ 
10/26 13:30~14:15 (45分)	バレトン	あさみ インストラクター	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合わせて行う新感覚のエクササイズ“バレトン” テンポよく身体を動かすので気分転換やカラダ引き締め効果的です◎ 
11/16 13:30~14:00 (30分)	<b>無料</b> ステップ トレーニング	職員	無料で参加できる30分教室♪ 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♪ 
11/30 13:30~14:15 (45分)	ボクシング エクササイズ	入江 インストラクター	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ませんか？参加すると良く分かるきつい事が不思議と楽しく癖になる教室です!(^^)! ストレス発散や身体を絞りたい方におすすめ☆ 
12/7 13:30~14:00 (30分)	<b>無料</b> ステップ トレーニング	職員	汗をかく機会が少なる冬場。このステップトレーニング教室で思いっきり汗をかいてみませんか？ 踏み台昇降運動と筋力トレーニングを交互に行います☆血行促進、気分転換、脂肪燃焼と効果抜群な教室です。 
12/14 13:30~14:15 (45分)	バレトン	あさみ インストラクター	ヨガやフィットネスの動きを取り入れた新感覚のバレエエクササイズ“バレトン” テンポよく身体を動かすので気分転換やカラダ引き締め効果的です◎ 

【参加費】

1,000円(参加費、施設使用料込み)

※法人券、回数券、定期券をお持ちの方は半額です。

【お申込み方法】

お電話または、とらふす道場受付にてお申込みください。

※電話予約可。当日支払い可。

※教室は全て先着順となります。お早めにご予約ください。

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

住 所：朝来市和田山町竹田2063-3

お問合せ先：079-674-0075

