

教室のご案内

実施期間
4/1～6/30

	月	火	水	木	金	土
10:00	ラジオ体操					
11:00	ラジオ体操		ロコトレ/ラジオ体操		ラジオ体操	
12:00	ラジオ体操					
13:00	13:30～14:15 有料	13:30～13:50	13:30～14:00 有料	13:30～14:00 有料	13:30～14:00 有料	ラジオ体操
14:00	FIGHT ボクシングfit	座って体操②	はじめて エアロ	懐メロダンス	楽しくエアロ	
		14:00～14:20				ラジオ体操
		ステップトレーニング	14:15～14:35	14:15～14:45 有料	14:15～14:35	
	14:30～14:50	14:30～14:50	座って体操③	シニア リズム体操	体幹トレーニング	
	座って体操①	ストレッチ				
15:00	ラジオ体操					
16:00	16:00～16:15	16:00～16:15	16:00～16:15	16:00～16:15	16:00～16:15	
	ロコトレ/ラジオ体操					ラジオ体操
						17:45利用時間終了 18:00閉館
21:00	20:45利用時間終了(21:00閉館)					

イベントにつきましては
別紙「イベント案内」を
ご覧ください。



《運動相談時間》

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か
分からない方等、一度見学を兼ねて来館してみませんか？

月・・・15:00～15:30

木・・・13:30～14:00、15:00～15:30

○有料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。

その他の教室に関しては、施設使用料のみでご参加いただけます。

○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。但し、「ラジオ体操&ロコトレ」に関しては申し込みの必要はございません。
お気軽にご参加ください。

○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。

※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
4/1～6/30

プログラム名	運動強度	実施期間	開始時間	担当	内容
FIGHT ボクシングfit	5	月曜日 (4/7～6/30)	13:30～14:15	入江	気分が上がるアップテンポな音楽に合わせて身体を動かす格闘技系スタイル。元プロボクサー入江インストラクターと一緒に爽快感を味わってみませんか？
座って体操①	2 (椅子)		14:30～14:50	職員	認知症予防、フレイル予防を目的に脳トレや座ったまま行える簡単な体操を取り入れた教室です。
座って体操②	2 (椅子)	13:30～13:50	フレイル予防を目的にボールやタオル等を使用してゆっくり軽めの体操を行います。運動を始めたばかりの方、立位での運動が苦手な方におすすめです。		
ステップ トレーニング	4	火曜日 (4/1～6/24)	14:00～14:20		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♪
ストレッチ	2 (マット)		14:30～14:50		どなたでもご参加いただけるストレッチ教室です。身体の柔軟性を身につけたい方、運動後の身体ほぐしに取り入れてみませんか？
はじめてエアロ	3	水曜日 (4/2～6/25)	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。
座って体操③	2～3 (椅子)		14:15～14:35	職員	簡単なバランスカアップ体操を交えたフレイル予防教室です。主に椅子に座って行いますが、時々椅子に掴まって行う自重運動を取り入れます。
懐メロダンス	3	木曜日 (4/3～6/26)	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	3～4	金曜日 (4/4～6/27)	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！
体幹 トレーニング	3		14:15～14:35	職員	バランスカアップ、体幹筋カアップを目指していつもと違ったトレーニングを取り入れてみませんか？
ロコトレ ラジオ体操	3	水…11:00～11:15 月・火・水・木・金…16:00～16:15	ラジオ体操で全身運動を行い身体をほぐした後に転倒予防を目的とした簡単な筋カトレーニングをご紹介します。		
運動相談 ※要予約		月…15:00～15:30 木…13:30～14:00 木…15:00～15:30	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