

教室のご案内

実施期間
7/1～9/30

	月	火	水	木	金	土
10:00			11:00～11:15			
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						13:00～ ラジオ体操
	13:30～13:50 座って体操①	13:30～13:50 健康体操	13:30～13:50 座って体操②③	13:30～14:00 有料 懐メロダンス	13:30～13:50 お腹シェイプ(体幹編)	
14:00	14:00～14:45 有料 FIGHT ボクシングfit	14:00～14:30 ステップ サーキット	14:00～14:30 有料 はじめて エアロ	14:15～14:45 有料 シニア リズム体操	14:00～14:30 有料 楽しくエアロ	14:00～ ラジオ体操
		14:45～15:05 ストレッチ	14:45～15:05 ストレッチ	15:00～ ラジオ体操	14:45～15:05 ストレッチ	
15:00						15:00～ ラジオ体操
2025年夏☆7月よりタ方の教室が始まります！ 途中参加OK！参加申込不要！お気軽にご参加ください						
	15:45～16:05 ストレッチ	15:45～16:05 囲碁ボール	15:45～16:05 上半身ひきしめ	15:45～16:05 ポッチャ	15:45～16:05 下肢筋力強化(ロコトレ)	16:00～ 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・・・14:00～15:00
木・・・13:30～15:00

朝来市デマンド型乗合交通乗降場所になっています☆

- 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。

※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
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
座って体操①	2 (椅子)	月曜日 (7/7～9/29)	13:30～13:50	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。
FIGHT ボクシングfit	5		14:00～14:45	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？
健康体操 (ゴムニクボール編)	3 (立位)	火曜日 (7/1～9/30)	13:30～13:50	職員	ゴムニクボールを使用し、主に立位で動きます。 筋力アップだけでなく、バランス感覚や反応能力などを高めて、 よりよく生活していくための能力を身に付けませんか？
ステップ サーキット	4		14:00～14:30		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♪
囲碁ボール	どなたでも		15:45～16:05		どなたでもご参加できるレクリエーションです。 囲碁ボールマットの穴に向かって、木製のスティックでボールをうち、 目をそろえていく競技です。
ロコトレ ラジオ体操	3	水曜日 (7/2～9/24)	11:00～11:15	職員	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力トレーニングをご紹介します。
座って体操②③	2～3 (椅子)		13:30～13:50	職員	主にボールやタオルを使用しゆっくりめの内容です。 運動を始めたばかりの方へおすすめです。 また、時々立位で椅子に掴まって行う自重運動を取り入れ、 簡単なバランス力アップの運動も行います。
はじめてエアロ	3		14:00～14:30	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。
上半身ひきしめ	3～4		15:45～16:05	職員	腕や肩回り、胸周囲などをメインに、ダンベルや自重運動を取り入れな がら、筋力アップのトレーニングを行います。
懐メロダンス	3	木曜日 (7/3～9/25)	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？
ポッチャ	どなたでも		15:45～16:05	職員	青と赤のボールを交互に投げ合い、白い的となるジャックボールへ より近く近づけるスポーツです。パラリンピックの種目にも なっており、どなたでも参加できるスポーツです。
お腹シェイプ (体幹編)	3～4	金曜日 (7/4～9/26)	13:30～13:50	職員	体幹筋力アップを目指します。 体幹を鍛えてお腹周りをスッキリさせましょう！
楽しくエアロ	3～4		14:00～14:30	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！
下肢筋力強化	3～4		15:45～16:05	職員	ロコモ予防のためのトレーニングを紹介します。 ずっと自分の足で歩き続ける筋力、身につけましょう！
ストレッチ	2 (マット)	(月)15:45～16:05 (火・水・金)14:45～15:05		職員	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？



(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