

教室のご案内

実施期間
10/1～12/19

	月	火	水	木	金	土
10:00	ラジオ体操					
11:00	ラジオ体操					
12:00	ラジオ体操					
13:00		13:00～ ラジオ体操				13:00～ ラジオ体操
	13:30～13:50 座って体操①		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 転倒予防 バランスUP	土曜日イベントに つきましては別紙 「イベント案内」を ご覧ください。
14:00	14:00～14:45 有料 FIGHT ボクシングfit	14:00～ ラジオ体操	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	
15:00	15:00～ ラジオ体操	15:00～	14:45～15:15 ステップ サーキット	15:00～	15:00～	15:00～
	15:30～15:50 脚力強化(ロコトレ) ストレッチ			15:30～15:50 ストレッチ 体を温める青竹	15:30～15:50 姿勢を正すポール	
	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～	16:00～
	ラジオ体操					
	立雲の郷(とらふす道場)も朝来市デマンド型 乗合交通『あさGO』の乗降場所になっています☆ 乗合場所番号 No.22(立雲の郷) ※とらふす道場は立雲の郷内の2Fにあります 【お問い合わせ】 朝来市役所都市整備部都市政策課 [電話]079-672-6127(平日のみ)					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)					

- 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。
- 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。

※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
10/1～12/19

プログラム名	運動強度	実施日	開始時間	担当	内容
座って体操①	2 (椅子)	月曜日 10/6～12/15	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？
脚力強化(ロコトレ) &ストレッチ	3		15:30～15:50	職員	下肢筋力強化を目的にエクササイズを行った後に 10分程度の柔軟体操でしっかり身体をほぐします。
座って体操②③	2 (椅子)	水曜日 10/1～12/17	13:30～13:50	職員	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。
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。
ステップ サーキット	4		14:45～15:15	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♪
懐メロダンス	3	木曜日 10/2～12/18	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？
ストレッチ& 体を温める青竹	3		15:30～15:50	職員	足つぼを刺激して足裏ほかほか♪ 青竹を取り入れて足のむくみや冷えを改善！ 疲労回復効果も期待できます。
転倒予防 バランスUP	3	金曜日 10/3～12/19	13:30～13:50	職員	最近つまづくことが増えた方、階段上りがしんどく感じる方 そんな方におすすめの教室です！バランス機能や下肢筋力の 維持・改善を目的としたエクササイズを紹介します。
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！
姿勢を正す ポール	3		15:30～15:50	職員	ポールを用いて肩こり改善・身体の歪みを整えます☆ ※高血圧症・整形外科的疾患・妊娠中の方にはお勧めできません。



(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