

教室のご案内

実施期間
1/14～3/31

	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	ひきしめ運動		13:30～13:50 座って体操	13:30～14:00 有料 懐メロダンス	13:30～13:50 バランストレーニング	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 入江 トレーニング	14:00～ ラジオ体操	14:00～14:30 有料 かんたん エアロ	14:15～14:45 有料 シニア リズム体操	14:00～14:30 有料 エアロビクス (中級)	
15:00	15:00～15:20 ストレッチ	15:00～ ラジオ体操	14:45～15:05 ステップサーキット	15:00～15:20 膝・腰痛予防体操	14:45～15:05 血行促進青竹	15:00～ ラジオ体操
16:00～	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.20(立雲の郷)					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。

※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
1/14～3/31

プログラム名	運動強度	実施日	開始時間	担当	内容
ひきしめ運動	3	月曜日 1/19～3/30	13:30～13:50	職員	20分間のシェイプアップ教室です☆ 手軽におこなえる簡単なひきしめ運動を行います。
入江 トレーニング	4		14:00～14:45	入江	音楽に合わせて自重トレーニングをおこないます。 元プロボクサー入江インストラクターと一緒に 足腰鍛えてみませんか？
ストレッチ	2		15:00～15:20	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、身体ほぐしに 取り入れてみませんか？
座って体操	2 (椅子)	水曜日 1/14～3/25	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。
かんたんエアロ	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20分間の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 1/15～3/26	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？
膝・腰痛 予防体操	3		15:00～15:20	職員	人生100年時代！転倒しない動けるカラダを目指して 椅子やマットを使用した軽運動をおこないます。
バランス トレーニング	3	金曜日 1/16～3/27	13:30～13:50	職員	バランス力アップを目指して、体幹や下肢筋力トレーニングの他 バランスパッド等を使用したトレーニングをおこないます。
エアロビクス (中級)	3～4		14:00～14:30	さゆり	持久力アップ、脂肪燃焼効果抜群◎ 「もっとエアロビクスを楽しみたい！」そんな方におすすめ！
血行促進 青竹	2		14:45～15:05	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。



(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