

# 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～<br>ラジオ体操 |                               |                                |                                  | 13:00～<br>ラジオ体操                              |
|       | 13:30～13:50<br>ひきしめ運動                                                                                                                                                     |                 | 13:30～13:50<br>座って体操          | 13:30～14:00 有料<br>懐メロダンス       | 13:30～13:50<br>バランストレーニング        | 土曜日イベントに<br>つきましては別紙<br>「イベント案内」を<br>ご覧ください。 |
| 14:00 | 14:00～14:45 有料<br>入江<br>トレーニング                                                                                                                                            | 14:00～<br>ラジオ体操 | 14:00～14:30 有料<br>かんたん<br>エアロ | 14:15～14:45 有料<br>シニア<br>リズム体操 | 14:00～14:30 有料<br>エアロビクス<br>(中級) |                                              |
|       |                                                                                                                                                                           |                 | 14:45～15:05<br>ステップサーキット      |                                | 14:45～15:05<br>血行促進青竹            |                                              |
| 15:00 | 15:00～15:20<br>ストレッチ                                                                                                                                                      | 15:00～<br>ラジオ体操 |                               | 15:00～15:20<br>膝・腰痛予防体操        |                                  | 15:00～<br>ラジオ体操                              |
|       |                                                                                                                                                                           |                 |                               |                                |                                  |                                              |
|       | 16:00～                                                                                                                                                                    | 16:00～          | 16:00～                        | 16:00～                         | 16:00～                           | 16:00～                                       |
|       | ラジオ体操                                                                                                                                                                     |                 |                               |                                |                                  |                                              |
|       | <div> 立雲の郷(とらふす道場)も朝来市デマンド型<br/>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<br/>No.20(立雲の郷) </div> |                 |                               |                                |                                  | 17:45利用時間終了<br>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  
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<br>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☆<br>手軽におこなえる簡単なひきしめ運動を行います。                                   |
| 入江<br>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。<br>元プロボクサー入江インストラクターと一緒に<br>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。<br>身体の柔軟性を身につけたい方、身体ほぐしに<br>取り入れてみませんか？                |
| 座って体操          | 2<br>(椅子) | 水曜日<br>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<br>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、<br>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<br>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<br>サーキット  | 4         |                  | 14:45～15:05 | 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☆<br>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<br>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<br>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<br>リズム体操   | 2<br>(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。<br>体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。<br>無理のない動きで身体をほぐしてみませんか？ |
| 膝・腰痛<br>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<br>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<br>トレーニング | 3         | 金曜日<br>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<br>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<br>(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◎<br>「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<br>青竹     | 2         |                  | 14:45～15:05 | 職員  | 足つぼを刺激して足裏ぼかばかり<br>青竹を取り入れて足のむくみや冷えを改善！<br>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