






タイムスケジュール



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	休館日							
10:00								
11:00		生活習慣病予防教室（らくらくコース・がんばるコース）は5月からの開始となります。 事前の申し込みが必要となりますのでご注意ください。						
12:00								
13:00			NEW 13:30 ~ 14:15 らくらく コース		NEW 13:30 ~ 14:15 がんばる コース			
14:00				15:00 ~ 15:45 リンパ マッサージ		15:00 ~ 16:00 はりきり エアロ		
15:00								
16:00								閉館
17:00								
18:00								
19:00		外部講師によるエアロビクス参加者は、トレーニングルーム利用料金に追加して、運動教室参加費用300円が必要となります。（予約不要）			NEW 19:30 ~ 20:20 外部講師によるエアロビクス			
20:00								
21:00								

会場：矢掛町健康管理センター2階 トレーニングルーム
電話：0866-82-1013(役場保健福祉課内)

運動教室のご紹介



教室名	日時	運動強度	運動内容
生活習慣病予防教室 らくらく コース ※要事前予約	水曜日 13:30~14:15 (45分)	😊	3か月間、計12回継続してもらうコースです。ウォーキングマシンやエアロバイクといった器具を使って全身を動かす教室です。トレーニングルームを体験した事の無い方や運動初心者の方にお勧めのコースです。
生活習慣病予防教室 がんばる コース ※要事前予約	金曜日 13:30~14:15 (45分)	😊😊	3か月間、計12回継続してもらうコースです。年齢とともに減っていく筋肉量を養い、基礎代謝量をアップさせる教室です。年齢に負けない体力づくりを希望される方にお勧めのコースです。
外部講師運動教室 エアロビクス (定員：25名) ※利用料金+300円	金曜日 19:30~20:20 (50分)	😊😊	木庭早紀先生（外部講師）によるエアロビクスの教室です。体力を付けたい方、エアロビクスがはじめての方を対象とした入門クラスです。参加には、利用料金に加えて別途300円の費用がかかります。
継続運動教室 リンパ マッサージ (定員：20名)	木曜日 15:00~ 15:45 (45分)	😊	運動指導員による教室です。マッサージ効果で美容と健康を目指しましょう。冷え症改善や疲労回復の効果も期待できます。
継続運動教室 はりきりエアロ (定員：25名)	土曜日 15:00~16:00 (60分)	😊😊😊	運動指導員による教室です。エアロビクスの動きに慣れてきた方、多種多様な動きを楽しんでください。

運動強度： 弱 😊 中 😊😊 強 😊😊😊

★ 個別指導実施中 ★

- 体力測定（握力・長座体前屈・開眼片足立ち・エアロバイク）
- 運動メニュー作成
- マシントレーニングの使い方指導

※ご予約いただくと職員が個別に対応いたします！

健康に対する感覚
は人それぞれ!!
自身の身体の変
化を実感しましょう。