

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	生活習慣病予防教室 (らくらくコース・がんばるコース) ・実施期間：9～11月 ・対象：町内在住の60歳以上の方 事前の申し込みが必要となりますのでご注意ください。 ※募集期間等は、運動指導員におたずねください。											
10:00													
11:00													
12:00													
13:00								13:30 ～ 14:15	13:30 ～ 14:15				
14:00								らくらく コース	がんばる コース				
15:00									15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00		
16:00									NEW チェア エクササイズ		はりきり エアロ		
17:00								金曜エアロ 週ごとに3種類の教室を実施します。 第1,3,5金曜日 ZUMBA®GOLD 第2金曜日 エアロビクス 第4金曜日 ダンスエアロ ※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円が必要です。 (予約不要)					
18:00											19:30 ～ 20:20		閉館
19:00				NEW 金曜エアロ (木庭講師)									
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。
木庭講師運動教室 NEW 金曜エアロ (定員：25名) ※利用料金+300円	金曜日 19:30~20:20 (50分)		週ごとに違ったエクササイズが楽しめます♪ 第1・3・5金曜日：ズンバゴールド♪ 世界中の色々な音楽に合わせて体を動かすエクササイズです。しっかりと体を動かしたい方におすすめ！ 第2金曜日：エアロビクス♪ 音楽のリズムに合わせてステップを踏みます。初めての方も参加しやすい基本のエクササイズです。 第4金曜日：ダンスエアロ♪ エアロビクスにダンスの動きを取り入れたエクササイズです。楽しく踊りながら運動不足を解消しましょう！
継続運動教室 NEW チェアエクササイズ (定員：35名)	木曜日 15:00~16:00 (60分)		運動指導員による教室です。椅子に座って行う有酸素運動と筋力トレーニングの教室です。足腰への負担が少なく、体力に自信がない方も取り組みやすいエクササイズです。
昼の部運動教室 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 等

※ご予約いただくと**運動指導員**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
実感してみませんか？

