


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>5月5日 こどもの日 あそびフェスタ開催</p> <p>真・あそび忍ジャーになろう！</p> <p>午前10時～午後2時まで(入場は1時半まで)</p>  			<p>1 即位の日</p> 	<p>2 国民の休日</p> <p>ショートレッスン 15:30～16:00 ストレッチ30</p>	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p> <p>ショートレッスン 13:30～14:15 上半身トレーニング</p>
<p>5 こどもの日</p> <p>こどもの日 あそびフェスタ</p>	<p>6 振替休日</p>	<p>7</p> <p>ショートレッスン 13:30～14:15 体幹トレーニング 19:00～19:45 上半身トレーニング</p>	<p>8</p>	<p>9</p> <p>ショートレッスン 15:30～16:00 ストレッチ30</p>	<p>10</p>	<p>11</p>
<p>12</p> <p>ショートレッスン 10:30～11:15 下半身トレーニング</p>	<p>13</p> <p>健康エクササイズ ①13:00～14:00 ぽっこりお腹予防&改善 ②14:00～15:00 ストレッチポールで 全身リセット</p>	<p>14</p> <p>ショートレッスン 13:30～14:15 おまかせトレーニング</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>ショートレッスン 15:30～16:00 ストレッチ30 フォローアップ 朝・昼・夜 卓球</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>ショートレッスン 13:30～14:15 体幹トレーニング</p>
<p>19</p>	<p>20</p> <p>休館日</p>	<p>21</p> <p>ショートレッスン 13:30～14:15 上半身トレーニング 19:00～19:45 下半身トレーニング</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>ショートレッスン 15:30～16:00 ストレッチ30 健康エクササイズ 9:30～10:30 姿勢コンディショニング</p>	<p>24 25</p> <p>木曜日/毎月1回 健康エクササイズ開催！！</p>	
<p>26</p> <p>ショートレッスン 10:30～11:15 おまかせトレーニング</p>	<p>27</p> <p>健康エクササイズ ①13:00～14:00 チューブ&セラバンドで 簡単トレーニング ②14:00～15:00 全身スッキリ！エクササイズ</p>	<p>28</p> <p>ショートレッスン 13:30～14:15 下半身トレーニング</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>ショートレッスン 15:30～16:00 ストレッチ30 フォローアップ 朝・昼・夜 バドミントン</p>	<p>31</p>	<p>5月より ・健康エクササイズ ・ショートレッスン</p> <p>受付開始時刻を 15分前に変更 致します。</p>

内容について

【共通事項】動きやすいで服装（伸縮性のあるジャージなど）、室内用シューズをお持ちください。

※5月より健康エクササイズ&ショートレッスンの受付開始時刻を15分前からと致します。

※健康エクササイズは  マークがある場合のみシューズが必要になります。

健康エクササイズ

【内容】テーマに沿って、ツールなどを使いながらトレーニングや体の不調な部分を改善する60分間の教室です。1部は筋力UP、2部はリラクゼーションをテーマに行います。

例：ステップエアロ運動、
ポッコリお腹改善など…

【日時】◆シューイチ健康エクササイズ

毎週月曜日 ①部 13:00~14:00

②部 14:00~15:00

※祝日・休館日はお休み

◆木曜日エクササイズ

指定された木曜日 9:30~10:30

【料金】350円/1回（保険料含む）

【定員】20名

※受付開始時刻に定員を超えていた場合は抽選
定員に達していない場合は先着受付

【受付】各部開始15分前/1階・ロビー

【場所】健康体力相談室

【対象】18歳以上の方

フォローアップ

【内容】卓球やトレーニング、ソフトバレー、バドミントン、ファミリーバドミントンなどの軽運動と運動前後のストレッチを行う90分間の教室です。

【日時】指定された木曜日の朝・昼・夜

※偶数月は第2・4木曜日

奇数月は第1・3・5木曜日

※祝日はお休み

※朝の部 10:00~11:30

昼の部 13:00~14:30

夜の部 19:00~20:30

【料金】一般260円/1回

※65~69歳 130円*

70歳~、障がい者の方とその付添の方 無料*

【定員】制限なし

【受付】券売機・受付窓口にて「フォローアップ利用券」をご購入・発券をお願い致します。

利用券は担当の指導員にお渡しいただくか、
利用券回収BOXにお入れください。

【場所】競技場または武道室

【対象】18歳以上の方

ショートレッスン

【内容】30分間のストレッチ+15分間のトレーニングを行います。トレーニングのテーマは上半身・下半身・体幹・おまかせトレーニングです。

※木曜日のストレッチ30は30分間の
ストレッチのみを行います

【日時】毎週 火・木曜日、隔週 土・日曜日

※時間は曜日によって異なります

開始時刻は表面で確認をお願い致します

【料金】一般260円/1回

※中学生90円、高校生130円

65~69歳 130円*

70歳~、障がい者の方とその付添の方 無料*

【定員】20名

※受付開始時刻に定員を超えていた場合は抽選
定員に達していない場合は先着受付

【受付】各レッスン開始15分前/1階・ロビー

※名簿にお名前を記入し、番号札をお受け取り下さい

【場所】トレーニング室

【対象】中学生以上の方

※中学生の参加には18歳以上の要同伴者