

9月

東体育館


ショートレッスン・フォローアップ教室・健康エクササイズ 月間予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1	2 健康エクササイズ ①13:00~14:00  ステップエアロで脂肪燃焼! ②14:00~15:00 ストレッチポールで 全身リセット	3 ショートレッスン 13:30~14:15 体幹トレーニング 19:00~19:45 下半身トレーニング	4	5 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	6	7 ショートレッスン 13:30~14:15 おまかせトレーニング	
8 ショートレッスン 10:30~11:15 下半身トレーニング	9 健康エクササイズ ①13:00~14:00 体幹トレーニング ②14:00~15:00 肩周りの筋肉をスッキリ!!	10 ショートレッスン 13:30~14:15 おまかせトレーニング	11	12 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 セラバンドで簡単トレーニング	13	14	
15	16 敬老の日	17 休館日	18	19 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 ファミリーバドミントン	20	21 ショートレッスン 13:30~14:15 体幹トレーニング	
22 ショートレッスン 10:30~11:15 おまかせトレーニング	23 秋分の日	24 ショートレッスン 13:30~14:15 上半身トレーニング	25	26 ショートレッスン 15:30~16:00 ストレッチ30	27	28	
29	30 健康エクササイズ ①13:00~14:00 転倒予防!  ラダートレーニング ②14:00~15:00 ゆったりボディメンテナンス	 【スタンプカード利用で嬉しい特典!!】 シューイチ・木曜健康エクササイズ 共通スタンプカード 2019年度 氏名 <input type="text"/>  1回完結型教室の月曜健康エクササイズと 木曜健康エクササイズに参加するごとにスタンプ1個ゲット! スタンプが10個貯まると教室参加1回分が無料★ 健康もスタンプも楽しくお得に貯めましょう。					

木曜日/毎月1回
健康エクササイズ開催!!

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。

※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