

レッスン 予定表

R7年4月～R7年6月

開館時間 / 火曜日～日曜日 9:00～21:00

休館日 / 月曜日 ・ 12/28～1/4

火		水		木		金		土		日	
フロア	集会室	フロア	集会室	フロア	集会室	フロア	集会室	フロア	集会室	フロア	集会室
9:00											
10:00		 10:00～11:00 健康体操 (25名)		 10:00～11:00 足腰元気体操 (25名)		4/11～6/13 の期間は 介護予防事業の為 使用できません 11:30まで					
11:00	4/8～6/24 の期間は 介護予防事業の為 使用できません 11:30まで							10:30～11:30 パワーアップスリム (20名)		10:00～11:00 足腰元気体操 (25名)	
12:00	 12:00～13:00 チェアエクササイズ (25名)									 12:00～13:00 リラックスヨガ (18名)	
13:00											
14:00	14:00～15:00 エアロビクス (20名)	 14:00～15:00 やさしいピラティス (18名)		14:00～15:00 リズム体操 (20名)		13:00～14:00 リズム体操 (20名)		13:00～14:00 アクティブヨガ (18名)			
15:00						14:30～15:30 健康体操 (25名)		14:30～15:30 健康体操 (25名)		14:00～15:00 エアロビクス (20名)	
16:00	 16:30～17:30 やさしいピラティス (18名)										
17:00		17:00～ お手軽筋トレ		17:00～ ストレッチ		17:00～ お手軽筋トレ					
18:00								18:00～ ストレッチ		18:00～ お手軽筋トレ	
19:00											
20:00	19:30～20:30 リズムボディ (20名)	19:30～20:30 ベーシックヨガ (18名)		19:30～20:30 やさしいエアロビクス (20名)		19:30～20:30 ボディ・骨盤バランス (18名)					
21:00											

この予定表は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

台東区立千束健康増進センター ☎ : 03-5603-0085
FAX : 03-5603-0089

教室案内 (60分間)

事前予約

分類	教室名	定員	内容	疾患別プログラムへの対応					
				糖尿病	高血圧	肥満・メタボ	腰・膝痛	サルコペニア	認知症予防
リラックス系	ベーシックヨガ (強度:★)	18名	ヨガの基本的なポーズを中心にを行い、心身の調和を図ります。	●				●	
	アクティブヨガ (強度:★★)	18名	「太陽礼拝」を始めとした流れのある動きや、立位のポーズを多く取り入れたヨガで、心身の調和を目指します。	●				●	
	リラックスヨガ (強度:★)	18名	リラクゼーションを目的としたヨガです。血流が良くなりストレス解消にもなります。	●			●	●	
筋力・バランス調整系	やさしいピラティス (強度:★★)	18名	体幹と呼吸を意識したトレーニングで、代謝アップや姿勢の改善、体の引き締めを目指します。	●		●			
	ボディ・骨盤バランス (強度:★)	18名	ストレッチと自重やボール等のアイテムを使用した筋トレで、体幹を安定させバランスを整えます。	●		●		●	
シニア向け	チェアエクササイズ (強度:★★)	25名	椅子に座って、音楽に合わせたリズム運動やストレッチを行います。	●		●		●	
	健康体操 (強度:★)	25名	体力に自信のない方でも気軽に参加でき、基礎体力づくりを目指します。				●	●	●
	足腰元気体操 (強度:★)	25名	椅子で行う、転倒予防のための筋力向上や認知症予防につながる体操です。				●	●	●
有酸素系	リズムボディ (強度:★★★)	20名	音楽に合わせたステップで、脂肪燃焼効果が得られ、楽しく体を動かします。	●		●		●	●
	エアロビクス (強度:★★★★)	20名	基本ステップを組み合わせ、音楽に合わせて全身を動かします。	●		●			
	リズム体操 (強度:★★)	20名	早歩き程度のリズムカルな運動で血流促進と下肢筋力の向上を図ります。	●	●	●		●	
	やさしいエアロビクス (強度:★★★)	20名	ゆっくりのリズムで簡単なステップを中心に行うエアロビクスの入門編です。	●	●	●		●	
	パワーアップスリム (強度:★★★★)	20名	エアロビクスと自重の筋力トレーニングを組み合わせ、脂肪燃焼を目指します。			●		●	●

強度・対象の目安	
★	… 初心者の方向け
★★	… 初心者の方・少し慣れてきた方向け
★★★	… 慣れている方向け
★★★★	… 慣れている方・基礎体力のある方向け

●教室に参加する場合は、窓口・WEB・お電話にて前月20日までに事前申し込みが必要です。

●定員に余裕がある場合は、当日教室開始1時間前より窓口にて受付を開始いたします。

先着順のため満員になり次第締め切らせていただきます。

ショートプログラム

教室名	内容	予約なし
お手軽筋トレ (15分間)	血流を抑制し、疲れにくい身体を作ります。	
ストレッチ (15分間)	疲労の軽減と身体の柔軟性を向上します。	

～ ご利用にあたり ～

- ※ 体調がすぐれない際のご利用はお控えください。
- ※ 更衣室及びロッカーは混み合う場合がございます。
なるべく運動できる服装、最低限のお荷物でお越しいただきますようご協力の程お願いいたします。
- ※ こまめな手洗いや設置されております消毒液による手指の消毒をお願いいたします。
- ※ 室内シューズと飲み物のご準備をお願いいたします。
- ※ 安全にご利用いただくために、教室開始5分以降の参加・途中退室はご遠慮いただいております。