いきいきルーム　スケジュール表　（2026年11月）

※金曜日の開館は第1.第3.第5が9時、第2.第4は13時です

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9時から予約受付		9時から予約受付 ※第2･第4は13時から予約受付	9時から予約受付	休 館 日
10:00	9時から予約受付 10：00～10：20 ストレッチ		9：45～10：15 ラララ サーキット・ライト		10：00～10：20 ストレッチ	9：30～9：50 ストレッチ 9時20分から予約受付	
11:00	10:30～12:00 初回講習会		10:30～12:00 初回講習会		10:30～12:00 初回講習会	10:20～10：40 トレーニング	
12:00	昼休み	12時から予約受付	昼休み	12時から予約受付	昼休み	昼休み	
13:00	13時から予約受付 13：30～13：50 ストレッチ	13：00～13：20 トレーニング	13時から予約受付 13：30～13：50 トレーニング	13：00～13：20 ストレッチ	13時から予約受付 13：30～14：00 ラララ サーキット・ライト	13時から予約受付 13：30～14：00 ラララ サーキット・ライト	
14:00	14時分から予約受付	13:30～15:00 初回講習会	14時から予約受付	13:30～15:00 初回講習会	14時から予約受付	14:00～15:30 初回講習会	
15:00	15：00～15：30 ラララ サーキット・ライト	14時30分から予約受付 15：30～15：50 ストレッチ	15：00～15：20 ストレッチ	14時30分から予約受付 15：30～15：50 トレーニング	15：00～15：20 ストレッチ	15：30～15：50 トレーニング ↑14時30分から予約受付	
16:00							
17:00					★グループエクササイズご参加の方へのご案内★		
18:00		17時40分から予約受付 18：40～19：00 ストレッチ		17時40分から予約受付 18：40～19：00 トレーニング	①スタッフとのグループエクササイズの定員は12名		
19:00		18時10分から予約受付 19：10～19：30 トレーニング		18時10分から予約受付 19：10～19：30 ストレッチ	②エクササイズのご予約はルーム内で行います		
20:00					※当日内容の変更がある場合がありますご了承ください		

グループエクササイズ　内　容	
ラララサーキット・ライト(30分)	ﾘｽﾞﾑ体操で『持久力』を、筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞで『筋力』を、また複数の内容を同時に行うことで脳と身体を活性化させるﾃﾞｭｱﾙﾀｽｸﾄﾚｰﾆﾝｸﾞで『脳力』を鍛えることができるﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。
ストレッチ(20分)	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、身体をほぐし疲労回復や柔軟性向上、心身のﾘﾗｯｸｽ効果が期待できます。
トレーニング（20分）	ﾎﾞｰﾙ･ｳｴｲﾄ･ﾁｭｰﾌﾞ・自重・ﾒﾃﾞｨｼﾝﾎﾞｰﾙを利用した、20分間のﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです。多種多様な内容で行います。