

# いきいきルーム スケジュール表

(2026年10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                                                                            | 9時から予約受付                        | 休館日 |
|       | 9時から予約受付                        |                                                                                   | 9：45～10：15<br>ラララ<br>サーキット・ライト                                                       |                       | ※第2・第4は13時から予約受付                                                                    | 9：30～9：50<br>ストレッチ              |     |
| 10:00 | 10：00～10：20<br>ストレッチ            |                                                                                   | 10:30～12:00<br>初回講習会                                                                 |                       | 10：00～10：20<br>ストレッチ                                                                | 9時20分から予約受付                     |     |
| 11:00 | 10:30～12:00<br>初回講習会            |                                                                                   |                                                                                      |                       | 10:30～12:00<br>初回講習会                                                                | 10:20～10：40<br>トレーニング           |     |
| 12:00 |                                 |                                                                                   |                                                                                      |                       |                                                                                     |                                 |     |
|       | 屋休み                             | 12時から予約受付                                                                         | 屋休み                                                                                  | 12時から予約受付             | 屋休み                                                                                 | 屋休み                             |     |
| 13:00 | 13時から予約受付                       | 13：00～13：20<br>トレーニング                                                             | 13時から予約受付                                                                            | 13：00～13：20<br>ストレッチ  | 13時から予約受付                                                                           | 13時から予約受付                       |     |
|       | 13：30～13：50<br>ストレッチ            | 13:30～15:00<br>初回講習会                                                              | 13：30～13：50<br>トレーニング                                                                | 13:30～15:00<br>初回講習会  | 13：30～14：00<br>ラララ<br>サーキット・ライト                                                     | 13：30～14：00<br>ラララ<br>サーキット・ライト |     |
| 14:00 |                                 |                                                                                   | 14時から予約受付                                                                            |                       | 14時から予約受付                                                                           | 14時40分から予約受付                    |     |
| 15:00 | 14時分から予約受付                      | 14時30分から予約受付                                                                      | 15：00～15：20<br>ストレッチ                                                                 | 14時30分から予約受付          | 15：00～15：20<br>ストレッチ                                                                | 15：30～15：50<br>トレーニング           |     |
|       | 15：00～15：30<br>ラララ<br>サーキット・ライト | 15：30～15：50<br>ストレッチ                                                              |                                                                                      | 15：30～15：50<br>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          | ①スタッフとのグループエクササイズの定員は12名                                                            |                                 |     |
|       | 17時40分から予約受付                    | 18：40～19：00<br>ストレッチ                                                              |                                                                                      | 18：40～19：00<br>トレーニング | ②エクササイズのご予約はルーム内で行います                                                               |                                 |     |
| 19:00 | 18時10分から予約受付                    | 19：10～19：30<br>トレーニング                                                             |                                                                                      | 18時10分から予約受付          | ※当日内容の変更がある場合がありますご了承ください                                                           |                                 |     |
|       | 19：10～19：30<br>トレーニング           |                                                                                   |                                                                                      | 19：10～19：30<br>ストレッチ  |                                                                                     |                                 |     |
| 20:00 |                                 |                                                                                   |                                                                                      |                       |                                                                                     |                                 |     |

## 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) | リズム体操で『持久力』を、筋力トレーニングで『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デュアルタスクトレーニングで『脳力』を鍛えることができるプログラムです。 |
| 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)       | ボール・ウエイト・チューブ・自重・メイシボールを利用した、20分間のトレーニングです。多種多様な内容で行います。                                    |