



いきいきルーム スケジュール表

(2026年8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 9：45～10：15 ラララ サーキット・ライト		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 9：30～9：50 ストレッチ	休 館 日	9:00	
	9時から予約受付				10：00～10：20 ストレッチ	9時20分から予約受付 10：20～10：40 トレーニング		10:00	
10:00	10：00～10：20 ストレッチ				10:30～12:00 初回講習会			11:00	
11:00	10:30～12:00 初回講習会							12:00	
12:00	屋休み	12時から予約受付 13：00～13：20 トレーニング	屋休み	12時から予約受付 13：00～13：20 ストレッチ	屋休み	屋休み		13:00	
13:00	13時から予約受付 13：30～13：50 ストレッチ	13:30～15:00 初回講習会	13時から予約受付 13：30～13：50 トレーニング	13:30～15:00 初回講習会	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	
14:00						14時から予約受付 14:00～15:30 初回講習会		15:00	
15:00	14時分から予約受付 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	14時から予約受付 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		16:00	
16:00						↑14時30分から予約受付		17:00	
17:00					★グループエクササイズご参加の方へのご案内★			18:00	
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	
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	
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・メイソンボールを利用した、20分間のトレーニングです。多種多様な内容で行います。