

(2026年3月)

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	★グループエクササイズご参加の方へのご案内★ ①スタッフとのグループエクササイズは定員先着12名です ②エクササイズ開始60分前からいきいきルーム内で予約受付を行います ※当日、プログラムの内容が変更となる場合がありますので予めご了承ください							9:00	
10:00							9 : 30～9 : 50 ストレッチ	10:00	
11:00							10:10～10 : 30 トレーニング	11:00	
12:00							昼休み	12:00	
13:00	13 : 00～13 : 20 ストレッチ	13 : 00～13 : 20 トレーニング	13 : 00～13 : 20 トレーニング	13 : 00～13 : 20 ストレッチ	13 : 00～13 : 30 ラララ サーキット・ライト	13 : 00～13 : 30 ラララ サーキット・ライト	休 館 日	13:00	
14:00	13:30～15:00 初回講習会	13:30～15:00 初回講習会	13:30～15:00 初回講習会	13:30～15:00 初回講習会		13:30～15:00 初回講習会		14:00	
15:00	15 : 00～15 : 30 ラララ サーキット・ライト	15 : 30～15 : 50 ストレッチ	15 : 00～15 : 20 ストレッチ	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		15:00	
16:00					15 : 30～17:00 初回講習会			16:00	
17:00								17:00	
18:00		18 : 40～19 : 00 ストレッチ		18 : 40～19 : 00 トレーニング				18:00	
19:00		19 : 10～19 : 30 トレーニング		19 : 10～19 : 30 ストレッチ				19:00	
20:00								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・ウェイト・チューブ・自重・メディシ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。								