

# いきいきルーム スケジュール表

(2024年10月)

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	<p>◆グループエクササイズご参加の方へのご案内◆</p> <p>①スタッフとのグループエクササイズは先着12名です</p> <p>②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</p> <p>※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</p> <p>※10月12日(土)は地域の『だんじり祭り』の為、休館日となります</p>						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	
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		
15:00	15:00~15:30 ラララ・サーキット・ライト	プログラム変更 15:00~15:20 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		
16:00					15:30~17:00 初回講習会			
17:00								
18:00		18:40~19:00 ストレッチ		18:40~19:00 トレーニング				
19:00		19:10~19:30 トレーニング		19:10~19:30 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、デュアルトレーニングで『能力』を鍛えることができる介護予防プログラムです。							
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。							