

いきいきルーム スケジュール表

(2026年5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
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		※第2・第4は13時から予約受付 10:00~10:20 ストレッチ	9:30~9:50 ストレッチ	
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	9時20分から予約受付 10:20~10:40 トレーニング	
12:00	昼休み	昼休み		昼休み	昼休み	
13:00	12時から予約受付 13時から予約受付 13:30~13:50 ストレッチ	12時から予約受付 13時から予約受付 13:30~13:50 トレーニング	12時から予約受付 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	13:30~15:00 初回講習会		13:30~15:00 初回講習会		14:00~15:30 初回講習会	
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	14時から予約受付 15:00~15:20 ストレッチ	15:30~15:50 トレーニング	
16:00					↑14時30分から予約受付	
17:00						
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	★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の定員は12名 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 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	※当日内容の変更がある場合がありますご了承ください		
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。