

トレーニング室  
グループプログラム

令和6年

7月2日 ~

午 前

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~ 10:20	筋力アップ		チェアEX	リフレッシュ体操	筋力アップ		
10:20~ 10:30	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		
11:00~ 11:20		チェアEX					
11:20~ 11:30		ストレッチ					

午 後

14:00~ 14:20	健康体操	リフレッシュ体操	筋力アップ	チェアEX	健康体操	筋力アップ ボディースパイダー	かんたん リズム
14:20~ 14:30	ストレッチ 20	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ 20	ストレッチ 20	ストレッチ
~14:40	14:20~14:40				14:20~14:40	14:20~14:40	
15:00~ 15:20		からだチェック 15:00~	筋力アップ ボディースパイダー		リフレッシュ体操		
15:20~ 15:30			ストレッチ		ストレッチ		

夜 間

18:30~	からだチェック			からだチェック			
--------	---------	--	--	---------	--	--	--

## プログラム内容

### \*\*\* ストレッチ \*\*\*

筋肉の緊張を緩和し、血行改善や疲労回復、可動域の向上など身体の調子を整えます

### \*\*\* チェアEX \*\*\*

椅子に座ったまま、又は椅子を利用して行う運動です。

椅子座位の特性を活かし、筋トレ・運動グッズを使った運動・軽い有酸素運動・脳トレ・等を行います

### \*\*\* 筋力アップ \*\*\*

自体重負荷・運動グッズ（スポンジボール、バランスボール、バンド、ポール、エアロステップ、バランスざぶとん）等を使った筋力トレーニングを行います

### \*\*\* 筋力アップ・ボディースパイダー \*\*\*

ボディースパイダーを使った筋力トレーニングと、自体重や運動グッズを使った筋力トレーニングを同時に組み合わせて行うトレーニングです。

### \*\*\* リフレッシュ体操 \*\*\*

簡単な動きの繰り返しで十分な全身運動を行い、立位で軽い筋力トレーニングを行います。初めて運動する方、運動に自信のない方も参加しやすい内容です。

### \*\*\* 期間限定特別プログラム \*\*\*

5~10回程度を1クールとし、期間限定でリズム運動、エアロビクスを行います。どなたでも参加できる様、強度の低い動きからすすめていきます。

### \*\*\*健康体操\*\*\*

呼吸法とストレッチを組み合わせ、ゆったりとした動きで心と身体に活力を呼び起こす若男女にお勧めの健康体操です。筋力・柔軟性・バランス能力を向上させながら健康への第一歩として定期的に身体を動かすセルフ体操として行います。

### \*\*\*かんたんリズム\*\*\*

リズムに合わせてながら、シンプルなステップや動きを楽しみましょう。

### \*\*\*からだチェック\*\*\*

加齢とともに変化していく筋力、柔軟性、敏捷性、瞬発力などの行動体力を測り、体力や身体の変化を把握しましょう。（予約制）