

# 《ワクワク健康体操教室》

【対象】 65歳以上の方で要介護認定を受けていない方

【教室回数】 60分×12回

【日程】 2024年4月3日～6月26日（全12回）毎週水曜日 ※5/1は休講

①11:15～12:15(65歳から74歳)

②13:00～14:00(75歳以上)

【料金】 1回都度払 1,650円(税込)  
12回一括払い 15,840円(税込) ※1回当たり1,320円(税込)

【最少催行人数】 6名

【申込方法】 お電話にてお申し込み後、クラブにてお申し込み  
TEL:047-323-2211

【キャンセル料】 前日までにキャンセルの場合 0円  
当日キャンセルの場合 全額負担

【場所】 スタジオ・マシンジムエリア内

【持ち物】 運動が出来る服装、室内用シューズ、飲み物

【内容】 ・椅子に座ってできる自宅でできる筋力トレーニング  
・有酸素運動(簡単エアロビクス)・ヨガやピラティスなどのレッスン

【講師】  
会田順子・・・介護運動指導員・PTCパーソナルトレーナー  
ヨガやピラティスを指導するインストラクターとして活躍

川村詠子・・・健康体操教室 責任者  
介護運動指導員・PTCパーソナルトレーナー

## レッスンスケジュール

日程	対象	時間	内容	内容	
4月3日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング 有酸素運動	筋カトレーニングを、 イス体操・ダンベルトレーニング・ マット体操の 各種目にて行います。 また、有酸素運動を行います。	
	② 75歳以上	13:00～14:00			
4月10日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング ヨガ		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
4月17日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング 有酸素運動		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
4月24日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング 有酸素運動		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
5月8日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング 有酸素運動		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
5月15日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング ヨガ		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
5月22日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング 有酸素運動		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
5月29日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	体力測定 簡単トレーニング	握力・柔軟性・バランスを測定 身体をほぐし、簡単トレーニングで体作り を行います。	
	② 75歳以上	13:00～14:00			
6月5日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング 有酸素運動	筋カトレーニングを、 イス体操・ダンベルトレーニング・マット体 操の 各種目にて行います。 また、有酸素運動を行います。	
	② 75歳以上	13:00～14:00			
6月12日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング ヨガ		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
6月19日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	筋カトレーニング 有酸素運動		
	② 75歳以上	13:00～14:00			
6月26日	① 65歳～74歳	11:15～12:15	体成分測定 簡単トレーニング		筋力量、体脂肪量などを測定 身体をほぐし、簡単トレーニングで体作り を行います。
	② 75歳以上	13:00～14:00			

※講師、レッスン内容は変更になる場合がございます