個人開放　エクササイズクラス

令和8年10月5日より変更

料　金		
市内	市外	高校生
250円	500円	100円

持ち物
室内シューズ
タオル・飲み物

※市内・・・狛江市内在住・在勤・在学の方

- 一回制でご都合に合わせてどなたでも自由に参加できます。
- クラス開始15分前より、入口の券売機でチケットを購入、受付で種目の番号札と交換し各教室前で講師へお渡しください。定員になり次第締め切ります。
- ★は強度を表し、数が多いほど運動強度が強くなります。
- 当日は動きやすい服装でお越しください。
- 偶数月の第3木曜日(祝日の場合は翌日)は休館日となります。

曜日	事業名	時間	場所	講師	対象	定員	内容	運動強度
月	脳とカラダのチャレンジ体操	14:00～15:00	スタジオ1	栁島	65歳以上	25名	足腰の筋力をつけ、全身のバランスと柔軟力アップ 脳を刺激しフレイル予防	★★
	やさしいストレッチ	15:15～16:15	スタジオ1	栁島	65歳以上	20名	タオルや小さなボールなどを使ってイスやマットの上で 心地よいストレッチ	★
火	かんたん健康ストレッチ	14:00～15:00	格技室	栁島・櫻井	75歳以上	35名	軽体操や呼吸をとり入れた体ほぐしストレッチ	★
	やさしい筋トレ＆ストレッチ	17:30～18:30	スタジオ1	栁島	40歳以上	20名	基本の筋力トレーングとストレッチでしなやかな身体 づくりが目標	★★★
水	エアロビクス	10:00～11:00	スタジオ1	蒲谷	高校生以上	20名	体力維持・シェイプアップが目標	★★★★★
	脳とカラダのチャレンジ体操	11:30～12:30	スタジオ1	栁島	65歳以上	25名	足腰の筋力をつけ、全身のバランスと柔軟力アップ 脳を刺激しフレイル予防	★★
木	やさしいイス体操	14:00～15:00	スタジオ1	櫻井	65歳以上	30名	脳トレやイスを利用したストレッチ運動	★
土	エアロビクス	10:00～11:00	スタジオ1	蒲谷	高校生以上	25名	後半走るパートを入れ、運動量の多い内容で パワーアップが目標	★★★★★

お問い合わせ　：　狛江市民総合体育館　☎03-3430-1141