

たいいくかん
体育館

にちじょう

日常プログラム

ぜんはん は 下記 の トレーニング 種目 を 実施 し、 後半 は レクリエーション を 行います！

11月

じかん 時間 午後1時30分～2時30分

にち きん
7日(金)
たいそう
リズム体操

にち もく
13日(木)
ダンベル

にち もく
20日(木)
ヨガ

にち きん
28日(金)
ジムボール

12月

じぎょうきょうつうもうしこみしょ ひつようじこうきにゆう
スポーツ事業共通申込書に必要事項記入
うえ もうしこ
の上、お申込みください！

にち か
2日(火)
セラバンド

にち もく
4日(木)
ヨガ

にち すい
10日(水)
ダンベル

にち きん
12日(金)
たいそう
リズム体操

にち もく
18日(木)
ジムボール

にち すい
24日(水)
たいそう
リズム体操

にち きん
26日(金)
セラバンド

ヨガ

だれ おこな かんたん ちゅうしん
誰でも行える簡単なポーズを中心に
じっし こきゅう いしき
実施します。呼吸を意識し、しなやかな
うご 動きでリラックスしましょう♪

ジムボール

よ やわ
ジムボールと呼ばれる柔
つか
らかいボールを使ってバ
ランスや柔軟性、筋力
さまざま
アップなど様々なトレー
ニングを実施します！

リズム体操

あ からだ
リズムに合わせて身体を
うご はげ うご
動かします。激しい動き
ぜんしん
はありませんが、全身を
うんどう ぶそく
ほぐして、運動不足の
かいしょう
解消に！

セラバンド

つか きん
ゴムのバンドを使って筋トレ
おこな
を行います。バンドの色や
なが かえ きょうど
長さを変えることで、強度を
ちょうせい ぶり
調整できるので無理なく
じっし
実施できます！

ダンベル

つか さまざま
ダンベルを使って様々な
ぶい
部位をトレーニングしてい
ます！日々のトレーニン
グ方法の参考にも♪