

<< 高齢者・障害者トレーニングセンター 週間予定表 >>

令和8年 6月～

☎ 62-1234

|         | 時間          | 火                                   | 水                                | 木                                | 金                                   | 土                                |
|---------|-------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 介護予防室   | 9:30～10:30  |                                     | 歩いてげんき                           | 朝ヨガ<br>10:00～11:30               |                                     | すごトレ                             |
|         | 11:00～12:00 | すごトレ                                | すごトレ                             |                                  | すごトレ                                | すごトレ                             |
|         | 13:30～14:30 | すごトレ                                | パドルdeダンス<br>13:30～14:15          | ミックスフィットネス<br>14:45～15:45        | 体幹コンディショニング                         |                                  |
|         | 15:00～16:00 | すごトレ                                | パドルdeダンス<br>14:30～15:15          |                                  | すごトレ                                | ワン・ツー・パンチ<br>15:00～15:45         |
| 生活訓練室   | 9:30～10:30  |                                     | すごトレ                             | すごトレ                             |                                     |                                  |
|         | 11:00～12:00 |                                     |                                  | 体力測定(希望者)                        |                                     |                                  |
|         | 15:00～16:00 |                                     | 体力測定(希望者)                        |                                  |                                     |                                  |
| トレーニング室 | 9:00～10:30  | マシントレーニング<br>(リハビリ)<br>入室:9:00～9:30 |                                  |                                  | マシントレーニング<br>(リハビリ)<br>入室:9:00～9:30 |                                  |
|         | 9:30～11:00  | マシントレーニング<br>入室:9:30～10:00          |                                  |                                  | マシントレーニング<br>入室:9:30～10:00          |                                  |
|         | 10:30～12:00 | マシントレーニング<br>入室:10:30～11:00         |                                  |                                  | マシントレーニング<br>入室:10:30～11:00         |                                  |
|         | 13:00～16:00 | マシントレーニング<br>(フリー)<br>最終入室:15:00    | マシントレーニング<br>(フリー)<br>最終入室:15:00 | マシントレーニング<br>(フリー)<br>最終入室:15:00 | マシントレーニング<br>(フリー)<br>最終入室:15:00    | マシントレーニング<br>(フリー)<br>最終入室:15:00 |

< 受付開始時間 >  
 ※当日電話受付

|        |           |             |                           |
|--------|-----------|-------------|---------------------------|
| 8:30～  | 9:00～     | 9:30～       | 歩いてげんきの受付時間<br>が変更になりました。 |
| すごトレ   | マシントレーニング | ミックスフィットネス  |                           |
| 朝ヨガ    | パドルdeダンス  | 体幹コンディショニング |                           |
| 歩いてげんき | ワン・ツー・パンチ |             |                           |

体力測定  
 予約制、スタッフに  
 お声掛け下さい