



平成28年度

健康体操教室



健康づくり支援センターの健康体操教室は、どなたでも参加できる簡単で効果のあるフィットネスプログラムです。心肺機能を高め、脂肪を燃焼させるための有酸素運動。肩こり、腰痛予防のための筋肉を鍛える筋力トレーニング。柔軟性を養うストレッチ。これらの運動をバランスよく取り入れ、運動に慣れていない方でも無理なく行うことができます。いつでも見学可能です。お気軽にお問い合わせください。

曜日	時間	クラス	対象	内容
月	13:30~14:45	ボディシェイプ	★★★	簡単なエアロビクスとピラティスを取り入れたクラスです (定員40名)
火	9:20~10:20	フィットネスウォーキング	★★	ウォーキングを取り入れた有酸素運動が中心のクラスです (定員40名)
	10:45~11:45	バランスコンディショニング	★★	ボール、ダンベルなどを使って体幹部を鍛えるエクササイズを行います(定員40名)
金	10:00~11:15	脂肪燃焼エクササイズ	★★★★	エアロビクスに慣れている方向けのコンビネーションを楽しむクラス (定員40名)

対象：★★（初級） ★★★（初中級） ★★★★★（中級）

場 所 武蔵野市立保健センター1階 健康増進室

参加条件

- ・ 集団で運動可能な20歳以上の市民
- ※初回参加時において、65歳以上の方は「ストレッチ&脳トレ」「転倒予防&脳トレ」にご参加ください。曜日、時間など詳細は下記までお問い合わせください
- ・ 医師からの運動制限を受けていない方
- ・ 要介護、要支援認定を受けていない方
- (運動前に測定する血圧が、運動に適していない場合は、参加をお断りする場合があります)

持ち物

運動服、室内用の運動靴(運動靴をお忘れの場合は参加出来ません。更衣室あり)
水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル

参加費

無 料

その他

予約は不要ですが、教室開始20分前より先着順に受け付けます
但し、金曜日「脂肪燃焼エクササイズ」のみ教室開始30分前より受け付けます
定員になり次第、締め切らせていただきます
実施日は裏面をご覧ください

初参加の方

初回にガイダンスを行います(利用についてのご案内、問診)
教室開始20分前にお越しください
但し、金曜日「脂肪燃焼エクササイズ」のみ教室開始30分前にお越しください



お問い合わせ先

武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター 51-0793