



2019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	チェア トレーニング	★★	イスを使って下半身の筋力やバランス向上を目指します (定員30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、直接お越しいただき、運動指導員にご相談ください。

・ 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や、安全面に配慮して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

定員になり次第、締め切らせていただきます

開始時間が過ぎてからの参加は出来ません(ご遠慮いただいております)

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



[ 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

# 2019年度 健康体操教室 年間カレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	休	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	休	休				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	休	4
5	休	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	休	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	休	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	休	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	休	休	7	8	休	10
11	休	休	14	15	休	17
18	休	休	21	22	休	24
25	休	休	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	休	17	18	19	20	21
22	休	24	25	26	27	28
29	30					

2日、30日のみ実施

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	休	12
13	休	15	16	17	18	19
20	21	休	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	休	5	6	7	休	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	休	4	5	6	7
8	9	10	11	12	休	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	休	25	26	休	28
29	休	休				

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	休	4
5	6	7	8	9	10	11
12	休	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	休	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	休	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	休	14
15	16	17	18	19	休	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	休				

(月)「ボディシェイプ」(初中級)★★★  
 (火)「チェアトレーニング」(初級)★★ 「バランスコンディショニング」(初中級)★★★  
 (金)「脂肪燃焼エクササイズ」(中級)★★★★

- 祝祭日、年末年始、8月はお休みになりますが、8月2日(金)、30日(金)のみ実施
- その他、不定期でお休みが入ります
- 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
- 開始時間が過ぎてからの参加はご遠慮いただいております
- 定員になり次第、締め切らせていただきます