

週間日程表

令和6年4月1日～令和7年3月31日

	月	火	水	木	金	土	日
午前		受付 10:00 から らくらくエアロ 10:30～11:30 工藤 美穂			受付 10:00 から げんきにステップ 10:30～11:30 工藤 美穂		
午後			水中運動 14:30～15:00	体操教室 14:30～15:00			休館日
夜			受付 18:30 から 健康ヨガ 19:00～20:30 浅岡 美由紀	定員になり次第締切			

教室参加の注意事項

- ◆ 通院中の方は、あらかじめ主治医に運動実施についてご確認のうえ、ご参加ください。
- ◆ 安全にご利用いただくため、受付前に必ず血圧を測定してください。
 血圧が 180/110mmHg 以上か、脈拍が 100 拍/分以上の場合は、参加をお控えください。
 血圧が 160/100mmHg 以上の場合は、参加はできますが、激しい運動はお控えください。
- ◆ 開始時間までに血圧測定、受付、着替えを済ませて会場内で待機してください。
 遅れた場合、参加をお断りすることがあります。
- ◆ 途中入場、途中退出はご遠慮ください。
- ◆ 安全確保のため、15才以下の方の参加及び入室はできません。
- ◆ 都合によりインストラクターの変更、内容の変更及び休講する場合があります。
- ◆ 受講前後、他の施設をご利用の場合は、各施設の利用券を別途ご購入ください。
- ◆ 水分補給のために飲みものをご準備ください。フタ付きの水筒やペットボトルなど。





奥州市健康増進プラザ悠悠館

TEL : 46-2977(内線 501) 運動施設受付まで

健康運動教室

健康づくり指導員による、初心者向けの教室です。
フレイル・ロコモ・メタボの予防や対策のきっかけに。

水中運動	時間	定員	内 容	持ちもの	料 金
	30分	20名	水の中で行う体操やストレッチ、簡単な筋トレ、水中での歩き方 など	<input type="checkbox"/> 水着 <input type="checkbox"/> 水泳帽子 <input type="checkbox"/> バスタオル	いきいきプール使用料 450円

健康体操	時間	定員	内 容	持ちもの	料 金
	30分	20名	椅子に座った体操、マットでストレッチ、自重トレーニング、リズム体操 など	<input type="checkbox"/> 室内専用シューズ <input type="checkbox"/> タオル	健康体操ルーム使用料 150円

※開催前後 15分は会場の一般利用はできません。

フィットネス教室

外部講師による運動教室です。
教室開始 30分前から受付を始め、定員になり次第締め切ります。

クラス名	時間	定員	内 容	持ちもの	料 金
らくらくエアロ	60分	20名	足腰に負担がない動きが中心。音楽に合わせて楽しく体を動かそう！	<input type="checkbox"/> 室内専用シューズ <input type="checkbox"/> タオル	受講料 一律 500円 (健康体操ルーム 使用料含む)
げんきにステップ	60分	15名	ステップ台を使用したエアロビクス。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です！		
健康ヨガ	90分	20名	心身のバランスを整えてリラックス。めざせ健康美！	<input type="checkbox"/> バスタオル	

※開催前後 30分は会場の一般利用はできません。

登録講習会

体力増進ルームを初めてご利用になる方のため。
前日まで（休館日を除く）の予約が必要です。

開催時間	内 容	持ちもの	料 金
10:00 14:00 18:00 平日のみ	60分程度指導員が案内しながら、実際にマシンを動かします。	<input type="checkbox"/> 室内専用シューズ	体力増進ルーム使用料 350円