

週間日程表

令和7年4月1日～令和8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 定員 25名			受付 10:00 から げんきにエアロ 10:30～11:30 定員 20名		休館日
午後			受付 14:00 から 水中運動 30 14:30～15:00 定員 20名	受付 14:00 から 健康体操 30 14:30～15:00 定員 20名	受付 14:00 から 水泳教室 45 14:30～15:15 定員 12名	受付 13:30 から 健康ヨガ 14:00～15:00 定員 20名	
夜			受付 18:30 から 健康体操 45 19:00～19:45 定員 15名			定員になり次第 締め切ります。	

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 才以下の方の参加および入室は固くお断りいたします。
- ◆ やむを得ずインストラクターの変更、内容の変更、休講する場合があります。
- ◆ 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

フィットネス教室

外部講師による運動教室です。

目的や体調、体力に合わせて
お気軽にご参加ください。

受講料一律 500 円

健康体操ルーム利用料含む

らくらくエアロ

工藤美穂 先生

定員 25 名

毎週  曜日

 午前 10:30~11:30

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！

持ちもの ☐ 室内専用シューズ ☐ タオル

げんきにエアロ

工藤美穂 先生

定員 20 名

毎週  曜日

 午前 10:30~11:30

すこし運動強度をあげたエアロビクス。
脂肪燃焼や足腰強化に効果的です！

持ちもの ☐ 室内専用シューズ ☐ タオル

健康ヨガ

浅岡美由紀 先生

定員 20 名

毎週  曜日

 午後 14:00~15:00

心身のバランスを整えてリラックス。
めざせ健康美！

持ちもの ☐ バスタオル

※教室の開催時間とその前後 30 分間は、会場の一般利用はできません。

◆フィットネス教室と健康運動教室のいずれも、やむを得ずインストラクター変更、内容変更、休講する場合があります。



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、初心者向けの運動教室です。
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 30	毎週 水 曜日 14:30~15:00	いきいきプール使用料 450 円
水の中で行う体操、簡単な筋トレ、水中での歩き方など毎週内容が変わります。		
持ちもの ☐ 水着 ☐ 水泳帽子 ☐ バスタオル		

健康体操 45	毎週 水 曜日 19:00~19:45	健康体操ルーム使用料 150 円
4-6 月	Night Yoga	ご自身のカラダとココロに向き合う時間に・・・♡
7-8 月	エンジョイ!! フィットネス	音楽に合わせて!! 7月ヒップホップ初級 8月ステップ
9-11 月	動けるカラダづくり+	全身をたくさん動かして身軽に動けるカラダをつくろう!
12-2 月	代謝アップエクササイズ	代謝を上げて不調を改善! 痩せやすい体を目指します♪
3 月	ZUMBA (ズンバ)	世界中の音楽でおこなうダンスエクササイズです!!
持ちもの ☐ 室内専用シューズ ☐ タオル ☐ 飲みもの		

健康体操 30	毎週 木 曜日 14:30~15:00	健康体操ルーム使用料 150 円
マットでストレッチ、自重トレーニング、リズム体操など毎週内容が変わります。		
持ちもの ☐ 室内専用シューズ ☐ タオル		

※ 上記の教室の開催時間とその前後 15 分間は、各会場の一般利用はできません。

水泳教室 45	毎週 金 曜日 14:30~15:15	いきいきプール使用料 450 円
4-6 月	クロール	主にクロールの呼吸動作のコツを紹介します。
7-9 月	背 泳 ぎ	背泳ぎの基本と 25m を泳ぐコツを紹介します。
10-12 月	平 泳 ぎ	平泳ぎの基本（特に足の動作）と 25m を泳ぐコツを紹介します。
1-3 月	週 替 わ り	クロール、背泳ぎ、平泳ぎのコツを週替わりで紹介します。
持ちもの ☐ 水着 ☐ 水泳帽子 ☐ バスタオル ☐ ゴーグル		