

週間日程表

令和8年4月1日～令和9年3月31日

月	火	水	木	金	土	日
午前	10:00 受付開始 先着 20名 10:30～11:30 らくらくエアロ			10:00 受付開始 先着 20名 10:30～11:30 ZUMBA		
		14:00 受付開始 先着 20名 14:30～15:00 水中運動 30	14:00 受付開始 先着 20名 14:30～15:00 健康体操 30		13:30 受付開始 先着 20名 14:00～15:00 健康ヨガ	休館日
午後						

定員になり次第、受付を終了します。

教室の開催時間とその前後は、会場の一般利用はできません。
安全確保のため中学生以下の参加および入場はできません。

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。
- ◆ 安全確保のため、自己都合での途中入場、途中退場は固くお断りいたします。
- ◆ 水分補給のために飲みもの(フタ付きの水筒やペットボトルなど)をご準備ください。
- ◆ 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。



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。

健康体操ルーム使用料含む 受講料一律 500 円

らくらくエアロ		工藤 美穂 先生	
毎週 火 曜日	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！		
午前 10:30~11:30	持ちもの	<input type="checkbox"/> 室内専用シューズ	<input type="checkbox"/> タオル
ZUMBA (ズンバ)		工藤 美穂 先生	
毎週 金 曜日	世界中の音楽で行うダンスエクササイズです。 脂肪燃焼や有酸素運動に効果的です！		
午前 10:30~11:30	持ちもの	<input type="checkbox"/> 室内専用シューズ	<input type="checkbox"/> タオル
健康 ヨガ		浅岡 美由紀 先生	
毎週 土 曜日	心身のバランスを整えてリラックス。 めざせ健康美！		
午後 14:00~15:00	持ちもの	<input type="checkbox"/> バスタオル	

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・ロコモの予防や対策のきっかけに。

水中運動 30		いきいきプール使用料 450 円	
毎週 水 曜日	水の中で行う体操、簡単な筋力トレーニング、 水中での歩き方など毎週内容が変わります。		
午後 14:30~15:00	持ちもの	<input type="checkbox"/> 水着	<input type="checkbox"/> 水泳帽子 <input type="checkbox"/> バスタオル
健康体操 30		健康体操ルーム使用料 150 円	
毎週 木 曜日	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。		
午後 14:30~15:00	持ちもの	<input type="checkbox"/> 室内専用シューズ	<input type="checkbox"/> タオル