

厚真町総合ケアセンターゆくり 機能訓練室のご案内

運動を始めるならここ！

厚真町総合ケアセンターでは、運動機器を配置した「機能訓練室」で、みなさまの健康づくりサポートする「運動支援プログラム」を展開しております。

「運動支援プログラム」では、運動指導員が個人の体力・目的に合わせて効果的な運動メニューの作成と指導を行い、みなさまの健康づくりのサポートをさせていただきます。

「運動しなきゃだめだ…」とされていては何をしたらいいのかわからない、「一人で運動するのはちょっと…」という方にもおすすめです！

興味がある方はご見学からお待ちしております！

開室日時

毎週 月曜日～土曜日

9：00～20：00

（日曜・祝日・年末年始は閉室）

※毎週火曜・金曜の13：00～17：00は、
パワーリハビリ教室があるため閉室して
おります。ご了承ください。

対象

高校生以上で循環器系（高血圧・
心臓病など）の疾患のない方

※医師に運動を勧められている
場合はご相談ください

「運動に関する意見書」の提出が必要です

利用手順①

初回・2回目の予約が必要です

- 初回 ● 体力測定を行います（約60分）
まずは体力レベルをチェック✓
- 2回目 ● 運動メニューの作成と指導を行います
（約60分）
- 3回目 ● お好きな曜日・時間にお越しください
以降 ● 指導員が常駐しております

利用手順②

初回の予約のみ必要です

- 初回 ● 体力測定を行い、その後運動メニュー
の作成と指導を行います（約120分）

※お時間は若干かかりますが、1回分
早く通常利用が可能です
- 2回目 ● お好きな曜日・時間にお越しください
以降 ● 指導員が常駐しております

プール一般開放やレッスンも開講しております
「エアロビクス」や「チェアビクス」、「ストレッチ」で楽しく体を動かしましょう！
予約申し込み・お問い合わせ ☎ 0145-26-7871

利用時間のご案内

令和8年4月1日より

	月	火	水	木	金	土
機能 訓練室 (トレーニング)	9:00 〽	9:00～13:00 13時～17時 閉館	9:00 〽	9:00 〽	9:00～13:00 13時～17時 閉館	9:00 〽
	20:00	17:00～20:00	20:00	20:00	17:00～20:00	20:00
フール 一般開放	18:00 〽 19:30	10:00 〽 12:00	10:00 〽 12:00	11:30 〽 12:00	13:30 〽 15:30	10:00 〽 12:00
レッスン プログラム	ソフエアロビクス 10:00～10:30	エアロビクス 18:30～19:10	コアトレ -ベーシック- 18:30～19:00	健康水中運動 10:00～10:35 アクアビクス 10:45～11:30	チェアビクス 10:00～10:40	
	肩甲骨ストレッチ 10:35～10:55					
	モビバントレーニング 11:00～11:20	ワークアウト 19:20～19:50	コアトレ -チャレンジ- 19:10～19:40	厚南児童会館 8/20、9/24、10/29 RHYTHM(リミックス) 18:30～19:10 かんたんヨガ 19:20～20:00	ゆったりストレッチ 10:50～11:30	

※ 火曜日、金曜日の 13:00～17:00 は教室使用のため機能訓練室はご利用頂けません。

※ **日曜、祝日は休館日です。**

※  マークが付いてるレッスンは、初めての方でも気軽に参加できるやさしいレッスンです。