９月18日受付開始！ 10月 2026 単発型プログラム

★受付や計測のためプログラム開始の20分前までに集合願います。
利用者カード、上履きシューズ、タオル、飲み物をお忘れなく！

10月１日（木）	10月６日（火）	10月８日（木）	10月13日（火）	10月15日（木）	10月20日（火）	10月22日（木）	10月27日（火）	10月29日（木）
10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30
頭とからだエクササイズ① 担当＝後藤	ミニボール（椅子）⑭ 担当＝南房	転倒予防⑪ 担当＝井上	ウォーキング＆身体バランス⑯ 担当＝南房	椅子エアロ⑥ 担当＝後藤	ミニボール（マット）⑰ 担当＝南房	カラダしっかり（マット）⑳ 担当＝後藤	リフレッシュ青竹⑤ 担当＝南房	かんたんエアロ⑬ 担当＝後藤
11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30
椅子エアロ⑥ 担当＝後藤	機能改善ストレッチ（マット）⑨ 担当＝南房	バンドエクササイズ⑫ 担当＝井上	転倒予防⑪ 担当＝南房	マットヨガ⑦ 担当＝後藤	カラダしっかり（マット）⑳ 担当＝南房	機能改善ストレッチ（マット）⑨ 担当＝後藤	ポールでリラックス⑧ 担当＝南房	バンドエクササイズ⑫ 担当＝後藤
13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00
転倒予防⑪ 担当＝井上	リフレッシュ青竹⑤ 担当＝南房	椅子ヨガ③ 担当＝後藤	ポールでリラックス⑧ 担当＝南房	リフレッシュ青竹⑤ 担当＝井上	ウォーキング＆身体バランス⑯ 担当＝南房	椅子エアロ⑥ 担当＝後藤	頭とからだエクササイズ① 担当＝後藤	頭とからだエクササイズ① 担当＝井上
14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00
カラダしっかり（椅子）㉑ 担当＝井上	カラダしっかり（マット）⑳ 担当＝南房	ポールでリラックス⑧ 担当＝後藤	ミニボール（椅子）⑭ 担当＝南房	カラダしっかり（椅子）㉑ 担当＝井上	機能改善ストレッチ（椅子）② 担当＝南房	バンドエクササイズ⑫ 担当＝後藤	転倒予防⑪ 担当＝後藤	マットヨガ⑦ 担当＝井上
15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00	15:30～16:00
椅子ヨガ③ 担当＝井上	マットヨガ⑦ 担当＝南房	かんたんエアロ⑬ 担当＝後藤	機能改善ストレッチ（マット）⑨ 担当＝南房	機能改善ストレッチ（椅子）② 担当＝井上	バンドエクササイズ⑫ 担当＝南房	ミニボール（マット）⑰ 担当＝後藤	かんたんエアロ⑬ 担当＝後藤	ウォーキング＆身体バランス⑯ 担当＝井上

★一人５回まで申し込み可能です！

まいん健康サポートセンターの単発型プログラム

①頭とからだエクササイズ
脳を活性化するプログラムで日ごろ凝り固まった頭をリフレッシュ！アクティブに動くことで、体も併せてリフレッシュします。

②機能改善ストレッチ（椅子）
筋肉をほぐすことで疲れにくい体を作り、腰痛・肩こり予防を図ります。

③椅子ヨガ
簡単なヨガのポーズと呼吸で、心と体をリラックスさせ柔軟性を養います。身体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります。

⑤リフレッシュ青竹
青竹を使い、楽しく動きながら足ツボを刺激します。自然治癒力を高め転倒防止などに効果的とされるプログラムです。

⑥椅子エアロ
曲に合わせて楽しく身体を動かすことで体力や心肺機能の向上につながります。椅子に座って行いますので、体力に自信のない方でも楽しくご参加いただけます。

⑦マットヨガ
簡単なヨガのポーズと呼吸で、心と体をリラックスさせ柔軟性を養います。身体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります。

⑧ポールでリラックス
ストレッチポールを使用し人間本来の良い姿勢を作ります。肩や股関節周りの伸びを感じてください。
※背中が極端に丸まっているなど安全にポールに乗ることができない可能性がある方はご遠慮いただく場合があります

⑨機能改善ストレッチ（マット）
筋肉をほぐすことで疲れにくい体を作り、腰痛・肩こり予防を図ります。

⑪転倒予防
いつまでも自分の脚で若々しく活動的でいられるために、バランストレーニングや関節の柔軟性向上を行い、転倒しにくいカラダづくりを目指します。

⑫バンドエクササイズ
バントを使用しながら、ストレッチや筋力トレーニングを行います。
全身を動かしたい方におすすめです！

⑬かんたんエアロ
「昭和」の曲に合わせて楽しく身体を動かすことで、体力や心肺機能の向上につながります。ストレスを発散したい方におすすめです。

⑭ミニボール（椅子）
椅子に座りながらボールを使い、腹筋や背筋を鍛えます。身体を起すのが楽になり、腰痛予防や体力向上に効果的。

⑮はつらつエアロ
アップテンポな曲に合わせて楽しく身体を動かし、ストレスを発散しながら心肺機能の向上を目指す有酸素系のプログラムです。

⑯ウォーキング＆身体バランス
効果的な歩き方を身につけることで、日ごろの活動量をアップさせ、運動不足を解消します。転倒防止に向けたバランストレーニングなどを加えての室内レッスンになります。

⑰ミニボール（マット）
ボールを使いマット上で腹筋や背筋を鍛えます。身体を起すのが楽になり、腰痛予防や体力向上に効果的。

⑳カラダしっかり（マット）
マットの上で身体を動かすことで肩や股関節周辺の動きを良くしていく動的ストレッチ講座です。

㉑カラダしっかり（椅子）
カラダしっかり（マット）の動的ストレッチを椅子で行う講座です。

※エアロ系のプログラム（かんたんエアロ、椅子エアロ、はつらつエアロ）については受付開始日午前中に来館できなかった方を対象に「午後の電話受付枠（各３～５人程度）」を設けています。当日午後１時から電話のみの受付で先着順。１通話につき予約は１人のみで複数での申し込みはできません。なお、エアロ系プログラムのご予約は、月２回までとさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

●お申し込み、お問い合わせは、
まいん健康サポートセンター
龍ケ崎市４２６４－１☎６２－８８１１
（午前９時～午後５時。正午～午後１時は閉館。土日祝日休館）