

新 富 町

\若がえりフィットネス/

ポ ジ ト レ

床運動も！

心も体も
ポジティブに！

椅子に座って
ストレッチ

参加
無料

人生100年時代を
たのしく、ポジティブに。



体幹トレーニングやストレッチ、簡単な筋力アップトレーニングなど。体操内容でクラスが分かれており、無理をせず、あなたのペースで行えるので安心してご参加ください。介護予防やリハビリを専門にした講師が丁寧に分かりやすく指導してくれるので、普段運動しない方もすぐに馴染めます！

開催概要

ポジトレ



A

クラス

毎週金曜日 14:45～15:45

温泉センター サンプルピナス

床運動(寝た状態で行う運動)メインの教室です。全クラスの中で一番運動負荷が大きい教室です。60分のクラスです。

B

クラス

毎週金曜日 13:30～14:30

温泉センター サンプルピナス

イスに座っての運動・立った状態での運動を行う教室です。60分のクラスです。

C

クラス

毎週月曜日 13:30～15:00

町体育館・旧中央公民館・きらり

イスに座っての運動・立った状態での運動や、床運動をその日によって割合を変えて行います。Bクラスより運動負荷を少し小さくし、90分かけてゆっくりと運動を行います。

D

クラス

毎週金曜日 10:00～11:30

町体育館 トレーニング室

少人数で、ローラーや杖を使った椅子に座っての運動を中心に行います。栄養指導も行っています。90分のクラスです。



LIVE会場もあります!!



ゆったりと運動スペースをとりたい! 場所が少し遠い! という方に、家でできるZoom生配信や会場とは別のLIVE会場が設置されています。詳しくはお問合せください。

現在開催中のLIVE会場

月曜日 : 新田コミュニティセンター

金曜日 : 総合交流センターきらり



※祝日はお休みになります。

※開催日程・場所は施設状況によって変更する場合がありますので必ずお問合せください。