

# きらりあ体操

北区さくら体操を含めた  
30分間の軽体操(無料先着順)です。  
基本イスに座って行います。

## ○日時

	日	月	火	水	木	金	土
9:30~10:00		○	○			○	
14:00~14:30		○			○		
15:30~16:00		○			○		

※受付は30分前からです。先着50名までになります。  
(9:30~10:00の回のみ25分前から受付開始)

## ○持ち物

トレーニングウェア・運動靴(外履きとは別のもの)

タオル・飲み物(フタ付きのもの)



## ○注意事項

- ・きらりあ体操を利用するには利用カードが必要になります。
- ・受付は2階で開始30分前から行います。検温・消毒された方に名札をお渡しします。
- ・体調の優れない方は無理をせずお休みされる事をお勧めします。
- ・遅れた場合は原則参加出来ませんので予めご了承ください。

# ゆったりリズム plus

中高年向けの健康づくり教室です。  
無料(事前申し込みの抽選)で参加出来ます。

## ○期間

前期(4月～9月)

後期(10月～3月) \*今年度前期のみ5月～9月になります。予めご了承ください。

## ○開催時間

Aコース:第1・3水曜日/Bコース:第2・4水曜日

14:00～15:30 (\*受付時間は13:30～です)

前半 14:00～14:40(40分,25名)

後半 14:50～15:30(40分,25名)

## ○持ち物

\*運動と座学を交代制で行います。

トレーニングウェア・運動靴(外履きとは別のもの)

タオル・飲み物(フタ付きのもの)

## ○内容

運動&健康講座(栄養・保健等)

## ○注意事項

- ・ ゆったりリズム plus を利用するには利用カードが必要になります。
- ・ 体調チェック(血圧等)をして、記録用紙に記入してください。
- ・ 体調の優れない方は無理をせず、お休みする事をお勧めします。
- ・ 遅れた場合は原則参加出来ませんのでご了承ください。



# フリーエクササイズ 利用案内



## 北区立いきがい活動センター 「きらりあ北」

東京都北区王子5丁目2-5-101

電話 03-5390-2220

FAX 03-5390-2233

休館日：年末年始

## ①利用時間

日次	日	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	×	×	○	○	×	×
13:30~16:30	○	×	○	×	×	○	×
18:00~20:30	×	×	×	○	×	○	○

## ②利用料金

◎64歳以下: 300円 / 回

◎65歳以上: 150円 / 回

## ③利用上の注意

- ・ 体温が37.5度以上の方、体調が優れない方はご遠慮下さい。
- ・ 最高血圧が160mmHg 以上の場合は看護師または運動指導員の健康相談を受けてください。
- ・ 運動中もマスク着用をお願いします。
- ・ ロッカーを使用する際は必ず鍵をご利用下さい。
- ・ マシンを使用する際は用具は譲り合ってご利用下さい。
- ・ マシンの使用前・後は備え付けのペーパータオルで消毒をお願いします。
- ・ マシンに座ったまま休憩・お喋りをご遠慮下さい。
- ・ トレーニングルーム内での携帯電話の使用をご遠慮下さい。
- ・ トレーニングルーム内での食事・喫煙をご遠慮ください。
- ・ シャワールーム・冷水機の使用は当面の間禁止とさせていただきます。
- ・ 障害者手帳をお持ちの方は駐車場の使用が可能です。使用の際は事務所窓口にて手帳の提示をお願いします。

## ④持ち物

運動着（ジャージ、Tシャツ等動きやすい服装）

室内用運動靴（靴底が適度な厚みの物、ひも靴がおすすめです）

タオル・着替え・飲み物（フタ付きの物）

ロッカー用100円玉（使用後に戻ります）

トレーニング記録ファイル（初回利用の際にお渡しします）

## ⑤グループエクササイズ・クールダウン(自由参加)

グループエクササイズ・クールダウンはどちらも自由参加になります。  
お気軽にご参加下さい。

時間（曜日）	グループエクササイズ	クールダウン
午前（水・木・日）	10:30～11:00	11:10～11:30
午後（火・金・日）	14:30～15:00	15:10～15:30
夜（水・金・土）	19:00～19:30	19:40～20:00

### ○グループエクササイズ種目

★動的プログラム：エアロ等

★静的プログラム：ヨガ等



# フリーエクササイズご利用の流れ

## ① 着替え・体調チェック

- 1F受付で検温・消毒をし登録証を提示する。料金を支払い名札を受け取り2Fへ。
- 更衣室にて着替え。荷物はロッカーへ入れて鍵を掛ける。
- 血圧を測定してトレーニング記録カードに記入する。
- 看護師または運動指導員にトレーニング記録カード見せる。

## ② ウォーミングアップ

- ウォーキング（5分程度）
- 準備体操（立位トレーニング）

## ③ トレーニング

- 有酸素運動
- 筋力、筋持久トレーニング
- ストレッチ
- グループエクササイズ

## ④ クールダウン

- 整理体操（マット使用）

## ⑤ 体調チェック

- 血圧を測定してトレーニング記録カードに記入。
- 更衣室にて着替え。
- 受付に名札を返却する。登録証・トレーニング記録ファイルは各自持ち帰る。

