

見ながらできる！らくらく運動プログラム

2026年8月 映像プログラムカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 午前 映像①	5 午前 映像②	6	7	8
9 午後 映像②	10	11	12 午前 映像①	13	14	15
16	17	18 午前 映像②	19	20	21	22 午前 映像①
23	24	25	26 午後 映像②	27 午前 映像①	28	29
30	31					

タイムスケジュール(全日程)

	1回目	2回目	3回目
午前	9:15~10:10	10:20~11:15	11:25~12:20
午後	13:15~14:10	14:20~15:15	15:25~16:20

【映像① プログラム】



【首&肩コリほぐし 15】
使用備品：椅子



【初級エアロ 30】
使用備品：なし

【映像② プログラム】



【コア(体幹)トレ 15】
使用備品：マット



【ストレッチ 30】
使用備品：マット

【日程】上記日程で各日3回実施 ※時間はタイムスケジュール参照

【対象】スタートアップ講座を受講済みの方

【場所】とねふれあいプラザ内 軽運動室(スタジオ)

【定員】各回 9名 【参加料】無料

【申込】とねふれあいプラザ総合受付にて申込(当日まで受付可)※先着順

電話：0297-79-6253

※使用映像プログラム
「HF24BOX」