見ながらできる！らくらく運動プログラム

2026年12月　映像プログラムカレンダー

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

【映像① プログラム】



【ストレッチ 20】
使用備品：マット、タオル



【初級エアロ 30】
使用備品：なし

【映像② プログラム】



【チェアストレッチ 30】
使用備品：椅子



【上半身のトレーニング 15】
使用備品：マット

※使用映像プログラム
「HF24BOX」

【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