

実施計画書

圏域：	垂水
名称：	こうべ彩アクティブ多聞台
開催場所：	Tarumi BASE CAMP
開催時間：	15:20~16:50

8 月

	実施日	実施内容	備考
第3週	2026/8/17~8/21	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり
第4週	2026/8/24~8/28	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり
第5週	2026/8/31	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり

9 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/9/1~9/4	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり
第2週	2026/9/7~9/11	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり
第3週	2026/9/14~9/18	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり
第4週	2026/9/21~9/25	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり
第5週	2026/9/28~9/30	バイタル測定（5~10分）、TRX（10~15分）、リカンベントバイク（10~15分）、集団セルフトレーニング指導（10~15分）、各トレーニング終了後休憩（5分×3）、モルック（15~30分）、振り返り（5分）	その日の利用者様の体調や状態に合わせてトレーニング内容の変更あり