

実施計画書

圏域： 兵庫

名称： こうべ彩アクティブ兵庫駅前

開催場所： BE-Move

開催時間： 15:30～17:00

10 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/10/5	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第2週	2026/10/12	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第3週	2026/10/19	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第4週	2026/10/26	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	

11 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/11/2	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第2週	2026/11/9	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第3週	2026/11/16	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第4週	2026/11/23	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	

12 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/12/7	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第2週	2026/12/14	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第3週	2026/12/21	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	
第4週	2026/12/28	小グループに分けて15分×3セットの運動を実施。間5分休憩。運動内容：（臥位・座位・立位・自転車・ロープなど）その後ボッチャやエアロビクス：15分。振り返り・自主トレ指導：20分	