

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： (月曜日～金曜日) 15:20～16:50

10 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/10/1~10/2	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/10/5~10/9	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/10/12~10/16	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/10/19~10/23	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/10/26~10/30	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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

11 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/11/2~11/6	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/11/9~11/13	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/11/16~11/20	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/11/23~11/27	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/11/30	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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

12 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/12/1~12/4	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/12/7~12/11	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/12/14~12/18	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/12/21~12/25	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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	2026/12/28~12/29	バイタル測定、TRX、リカンベントバイク、集団セルフトレーニング指導、各トレーニング終了後休憩、モルック	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