



SPOLABO

2月プログラムスケジュール

どんな方でも楽しくからだを動かせるスポーツプログラムです。

2026/2

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 冬ウォーキング カラダレッスン	3 おとなの有酸素	4 冬ウォーキング	5 おとなの有酸素 はじめての筋トレ	6 冬ウォーキング	7 うごキッズ
8 休	9 冬ウォーキング カラダレッスン	10 おとなの有酸素	11 休	12 おとなの有酸素 はじめての筋トレ	13 冬ウォーキング	14 うごキッズ
15 休	16 冬ウォーキング カラダレッスン	17 おとなの有酸素	18 冬ウォーキング	19 おとなの有酸素 はじめての筋トレ	20 冬ウォーキング	21
22 休	23 休	24 おとなの有酸素	25 冬ウォーキング	26 おとなの有酸素 はじめての筋トレ	27 冬ウォーキング	28 うごキッズ

おとなの有酸素クラス

脈拍、心拍数を確認しながら、バイク、マシン各種、ビジョントレーニングをサーキット形式で行います。

曜日 火曜・木曜

時間 11:00～11:45

対象 どなたでも参加可能です。

冬ウォーキング

理想的な歩き方、転ばない歩き方を習得できます。心拍数を歩行前後で確認します。料金 1人500円

曜日 月曜・水曜・金曜

時間 10:00～10:45

対象 どなたでも参加可能です

カラダの使い方レッスン

ケガをしない身体づくりやケガ後の再発に不安のある方のためのコンディショニングやケアを指導します。

曜日 月曜

時間 18:30～19:15

対象 小中高生

料金 年齢によって異なりますので詳細は店舗にてお問合せください。

はじめての筋力トレーニング

筋力トレーニングを専門とする理学療法士によるレッスンです。筋トレメニューの組み方、重量の決め方、安全なフォームの獲得を目標としています。

曜日 木曜

時間 18:45～19:30

対象 どなたでも参加可能です。

うごキッズ！ この教室は保護者様と一緒に教室に参加したり、マシン利用が可能です。

スポーツ医学をもとに運動能力を高めるためのポイントを、ケガの予防も含めて、体を動かしながら一緒に学ぶことができます。

曜日 木曜

時間 11:00～11:45

※レッスン時間を含め前後90分間の施設フリー利用が可能です。

対象 小学生以下



● うごキッズ おとなの有酸素 はじめての筋トレ 料金：1回券1,430円/5回券6,600円/10回券11,000円

●お申込みは専用webシステムの会員登録が必要となります。

初回お試し500円券がございます。

●持ち物は上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装です。●すべて税込みの料金です。

お申込み・お問合せ

星総合病院

おおまちてらすSPOLABO

〒963-8001 福島県郡山市大町2丁目1番16号

☎ 090-1524-5695(受付時間：平日10:00～18:00)

✉ spolabo@hoshipital.jp 📍 おおまちてらす 🔍

各イベントの
お申込みはこちらから
専用webシステムQRコード



予約状況確認



新規会員登録

instagram



@spolabo_omachi

公式LINE



@483mxvyv

instagram