



SPOLABO

2月プログラムスケジュール

どなたの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 おとの有酸素	4 冬ウォーキング	5 おとの有酸素 はじめての筋トレ	6 冬ウォーキング うごキッズ	7
8 休	9 冬ウォーキング カラダレッスン	10 おとの有酸素	11 休	12 おとの有酸素 はじめての筋トレ	13 冬ウォーキング うごキッズ	14
15 休	16 冬ウォーキング カラダレッスン	17 おとの有酸素	18 冬ウォーキング	19 おとの有酸素 はじめての筋トレ	20 冬ウォーキング	21
22 休	23 休	24 おとの有酸素	25 冬ウォーキング	26 おとの有酸素 はじめての筋トレ	27 冬ウォーキング うごキッズ	28

おとの有酸素クラス

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クル形式で行います。
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。

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。 料金

曜日 月曜
時間 18:30～19:15
対象 小中高校生
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。

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。はじめての筋トレ

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が、心拍数を歩行前後で確認します。 料金 1人500円

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指しています。
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も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、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。
- 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

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

公式LINE



instagram

@spolabo_omachi @483mxvyy