

# H30.12月 体育室 運動プログラム

		月	火	水	木	金	土
午前	9:30~10:00	リフレッシュストレッチ					
	10:00~10:30	けんくま21体操	けんくま21体操	けんくま21体操	ご長寿体操	けんくま21体操	やさしいサーキット トレーニング
	10:30~11:00	健幸(康)体操	リズム体操(中級)	リズム体操(初級)	膝腰痛・肩凝り 予防教室	ダンスエアロビ	イス体操
	11:00~11:30	12月10日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	12月1日、8日 ★3B体操(予約制)
	11:30~12:00						
午後	13:00~13:30		リフレッシュストレッチ		リフレッシュストレッチ		リフレッシュストレッチ
	13:30~14:00	リフレッシュストレッチ	イス体操	リフレッシュストレッチ	やさしいイス体操	リフレッシュストレッチ	12月1日、15日 ボディバランス
	14:00~14:30	ロコモ予防教室	ヨガ教室	メタボ予防改善教室	★社交ダンス教室	卓球教室 (14:00~16:00)	12月8日、22日 楽しく歩こう
	14:30~15:00						
	15:00~16:00						
夕方	18:30~18:45	リフレッシュストレッチ					
	18:45~19:15	日替わりメニュー(詳細は館内掲示の夕方プログラムにて)					
その他			12月4日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくプログラム®	12月19日 11:00~11:40 ダンベル体操	12月6日、20日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	12月14日、28日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	12月8日、22日 13:30~15:30 ★あみもの教室

◇運動の際は、飲み物・タオル・室内用シューズをお持ち下さい。

◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。

熊本市 夢もやい館 

開館 9:00

閉館 20:00