

H31.1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	1月28日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	1月12日、19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	1月5日、19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)	1月12日、26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		1月8日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	1月23日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操	1月17日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	1月11日、25日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	1月12日、26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。



開館 9:00
閉館 20:00

夕方プログラム

H30年1月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 体幹トレーニング	5 暮らしの栄養講話 withストレッチ
					山下	大澤
6 休館日	7 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	8 家でできる 自体重筋トレ	9 ダンスエアロビ	10 暮らしの栄養講話 withストレッチ	11 ストレッチポール (ベーシックセブン)	12 体幹トレーニング
		内林	柞原	大澤	内林	山下
13 休館日	14 休館日	15 体幹トレーニング	17 バランスボール	18 暮らしの栄養講話 withストレッチ	18 家でできる 自体重筋トレ	19 楽しく卓球 18:30~19:15
		山下	大澤	大澤	内林	内林
20 休館日	21 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	22 暮らしの栄養講話 withストレッチ	23 家でできる 自体重筋トレ	24 ストレッチポール (ベーシックセブン)	25 体幹トレーニング	26 楽しく卓球 18:30~19:15
		大澤	内林	内林	山下	山下
27 休館日	28 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	29 体幹トレーニング	30 家でできる 自体重筋トレ	31 暮らしの栄養講話 withストレッチ		
		山下	内林	大澤		

有酸素運動(脂肪燃焼・心肺機能向上)

筋力トレーニング(筋力向上)

身体のケア(トラブル改善)

レクリエーション