

H31. 2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	2月25日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	2月2日、16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	2月2日、16日 ボディバランス 2月9日、23日 楽しく歩こう
	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)	
	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		2月12日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	2月27日 11:00~11:40 バランスボール教室	2月7日、21日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	2月8日、22日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	2月9日、23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

H31年2月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ストレッチポール (ベーシックセブン)	2 バランスボール
					内林	大澤
3 休館日	4 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	5 暮らしの栄養講話 withストレッチ	6 ダンスエアロビ	7 体幹トレーニング	8 家でできる 自体重筋トレ	9 インターバル ランニング
	福田	大澤	柞原	山下	内林	山下
10 休館日	11 休館日	12 ストレッチポール (ベーシックセブン)	13 体幹トレーニング	14 暮らしの栄養講話 withストレッチ	15 家でできる 自体重筋トレ	16 楽しく卓球 18:30~19:15
		大澤	山下	大澤	内林	内林
17 休館日	18 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	19 暮らしの栄養講話 withストレッチ	20 体幹トレーニング	21 家でできる 自体重筋トレ	22 バランスボール	23 楽しく卓球 18:30~19:15
	福田	大澤	山下	内林	内林	山下
24 休館日	25 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	26 体幹トレーニング	27 家でできる 自体重筋トレ	28 暮らしの栄養講話 withストレッチ		
	福田	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