

H31.4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	4月8日、22日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	4月13日、27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	4月6日、20日 ボディバランス 4月13日、27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 (サーキットトレーニング)	★社交ダンス教室	卓球教室 (14:00~16:00)	
	14:30~15:00						けんくま21体操 (14:00~14:30)
	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		4月9日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	4月24日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操	4月4日、18日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	4月12日、26日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	4月13日、27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4月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30 福田	2 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	3 家でできる 自体重筋トレ 内林	4 ストレッチポール (ベーシックセブン) 内林	5 体幹トレーニング 山下	6 楽しく卓球 18:30~19:15 山下
7 休館日	8 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30 福田	9 体幹トレーニング 山下	10 ダンスエアロビ 柞原	11 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	12 バランスボール エクササイズ 大澤	13 家でできる 自体重筋トレ 内林
14 休館日	15 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30 福田	16 楽しく筋トレ 満崎	17 一緒にマシン トレーニング 大澤	18 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	19 家でできる 自体重筋トレ 内林	20 体幹トレーニング 山下
21 休館日	22 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30 福田	23 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	24 家でできる 自体重筋トレ 内林	25 楽しくストレッチ 満崎	26 楽しく卓球 18:30~19:15 内林	27 体幹トレーニング 山下
28 休館日	29 休館日	30 楽しく筋トレ 満崎				

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