

令和元年 7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	7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	7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	7月6日、20日 ボディバランス
	14:00~14:30	骨粗しょう症予防教室	ヨガ教室	サーキットトレーニング & チャレンジプログラム	★社交ダンス教室	卓球教室 (14:00~16:00)	7月13日、27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		7月9日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	7月24日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操	7月4日、18日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	7月12日、26日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)		

◇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

R1年7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	インターバル ランニング	リズム体操 (ダンスエアロビ)	家でできる 自体重筋トレ	体幹トレーニング	暮らしの栄養講話 withストレッチ
	福田	満崎	柞原	内林	山下	大澤
7	8	9	10	11	12	13
休館日	ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	バランスボール エクササイズ	体幹トレーニング	美姿勢・骨盤ex	暮らしの栄養講話 withストレッチ	家でできる 自体重筋トレ
	福田	大澤	山下	山下	大澤	内林
14	15	16	17	18	19	20
休館日	休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	家でできる 自体重筋トレ	インターバル ランニング	楽しく卓球 18:30~19:15	体幹トレーニング
		大澤	内林	満崎	内林	山下
21	22	23	24	25	26	27
休館日	ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	家でできる 自体重筋トレ	暮らしの栄養講話 withストレッチ	体幹トレーニング	美姿勢・骨盤ex	楽しく卓球 18:30~19:15
	福田	内林	大澤	山下	満崎	大澤
28	29	30	31			
休館日	ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30	インターバル ランニング	家でできる 自体重筋トレ			
	福田	満崎	内林			

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