

令和2年 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27日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	1月11日、18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4日、18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 (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)	1月11日、25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7日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	1月22日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操	1月16日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	1月10日、24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

R2年1月

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