

H29. 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	簡単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	太極拳(同好会) 2月13日、27日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	
	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)	2月25日 楽しく歩こう
	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		2月6日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくリプログラム®	2月14日 18:00~18:40 歪み改善!!健康体操	2月22日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操	2月2日、16日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	2月10日、24日 14:00~16:00 クラフト手芸教室(予約制)	2月25日 13:30~15:30 あみもの教室

★予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約下さい。

★運動の際は、飲み物・タオル・室内用靴をお忘れなく!!

熊本市 夢もやい館  開館 9:00
閉館 20:00

夕方プログラム

H29年2月

日	月	火	水	木	金	土
			1 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	2 一緒にマシン トレーニング 山下	3 レクリエーション 大澤	4 男の ボクシング塾 橋倉
5 休館日	6 脳トレ (ナンプレ) 山下	7 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	8 ダンスエアロビ 柞原	9 ボクシング エクササイズ 橋倉	10 ストレッチポール で歪み改善 山下	11 休館日
12 休館日	13 男の ボクシング塾 橋倉	14 特別編 シンコースポーツ 橋倉	15 ダンスエアロビ 柞原	16 お話ストレッチ 大澤	17 ボクシング エクササイズ 橋倉	18 ストレッチポール 体幹トレーニング 山下
19 休館日	20 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	21 ボクシング エクササイズ 橋倉	22 ダンスエアロビ 柞原	23 ストレッチポール 体幹トレーニング 山下	24 一緒にマシン トレーニング 橋倉	25 お話ストレッチ 大澤
26 休館日	27 ストレッチポール 体幹トレーニング 山下	28 楽しく卓球 18:30~19:15 橋倉				

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