

## H29. 3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) 3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	3月4日、18日 ボディバランス 3月11日、25日 楽しく歩こう
	14:00~14:30	チャレンジコアトレ(体幹)	ヨガ教室	サーキットトレーニング & シェイプアッププログラム	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		3月6日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくプログラム®		3月22日 11:00~11:40 効果的なウォーキング教室	3月2日、16日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	3月3日、17日 14:00~16:00 クラフト手芸教室(予約制)	3月11日、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3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ダンスエアロビ withストレッチ 柞原	2 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	3 ボクシング エクササイズ 橋倉	4 体幹トレーニング 山下
5 休館日	6 ストレッチポール	7 体幹トレーニング	8 ダンスエアロビ	9 ボクシング エクササイズ	10 暮らしの栄養講話 withストレッチ	11 楽しく卓球 18:30~19:15
12 休館日	13 暮らしの栄養講話 withストレッチ	14 体幹トレーニング	15 ダンスエアロビ	16 楽しく身体を 動かそう	17 一緒にマシン トレーニング	18 ボクシング エクササイズ
19 休館日	20 休館日	21 脳トレ (ナンプレ)	22 体幹トレーニング	23 ボクシング エクササイズ	24 男の ボクシング塾	25 暮らしの栄養講話 withストレッチ
26 休館日	27 ストレッチポール	28 ボクシング エクササイズ	29 ダンスエアロビ	30 男の ボクシング塾	31 暮らしの栄養講話 withストレッチ	
	山下	橋倉	柞原	橋倉	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