

## H29. 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	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	太極拳教室 4月10日、24日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 4月15日、22日
	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1日、15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)	4月8日、22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		4月3日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくプログラム®		4月19日 11:00~11:40 効果的なウォーキング教室	4月6日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	4月14日、28日 14:00~16:00 クラフト手芸教室(予約制)	4月8日、22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4月

日	月	火	水	木	金	土
						1 体幹トレーニング
						山下
2 休館日	3 暮らしの栄養講話 withストレッチ	4 ボクシング エクササイズ	5 リズム体操 (ダンスエアロビ)	6 ストレッチポール (ベーシックセブン)	7 男の ボクシング塾	8 楽しく卓球 18:30~19:15
	大澤	橋倉	柞原	山下	橋倉	大澤
9 休館日	10 体幹トレーニング	11 暮らしの栄養講話 withストレッチ	12 リズム体操 (ダンスエアロビ)	13 ボクシング エクササイズ	14 一緒にマシン トレーニング	15 脳トレ (ナンプレ)
	山下	大澤	柞原	橋倉	大澤	山下
16 休館日	17 一緒にマシン トレーニング	18 ストレッチポール (ペルコン・ソラコン)	19 リズム体操 (ダンスエアロビ)	20 暮らしの栄養講話 withストレッチ	21 体幹トレーニング	22 ボクシング エクササイズ
	橋倉	山下	柞原	大澤	山下	橋倉
23 休館日	24 リズム体操 (はじめてエアロ)	25 体幹トレーニング	26 リズム体操 (ダンスエアロビ)	27 男の ボクシング塾	28 暮らしの栄養講話 withストレッチ	29 休館日
	大澤	山下	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