

H29. 5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 5月8日、22日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 5月6日、20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	5月6日、20日 ボディバランス 5月13日、27日 楽しく歩こう
	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)	
	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	5月1日 13:00~13:40 ボール体操		5月17日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくプログラム	5月18日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	5月12日、26日 14:00~16:00 クラフト手芸教室(予約制)	5月13日、27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5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ボクシング エクササイズ	暮らしの栄養講話 withストレッチ	休館日	休館日	休館日	体幹トレーニング
	橋倉	大澤				山下
7	8	9	10	11	12	13
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	ストレッチポール (ベーシックセブン)	リズム体操 (ダンスエアロビ)	楽しく卓球 18:30~19:15	ボクシング エクササイズ	体幹トレーニング
	大澤	山下	柞原	大澤	橋倉	山下
14	15	16	17	18	19	20
休館日	ボクシング エクササイズ	暮らしの栄養講話 withストレッチ	リズム体操 (ダンスエアロビ)	一緒にマシン トレーニング	体幹トレーニング	脳トレ (ナンプレ)
	橋倉	大澤	柞原	橋倉	山下	山下
21	22	23	24	25	26	27
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	ボクシング エクササイズ	リズム体操 (ダンスエアロビ)	ストレッチポール (ペルコン・ソラコン)	リズム体操 (はじめてエアロ)	ボクシング エクササイズ
	大澤	橋倉	柞原	山下	大澤	橋倉
28	29	30	31			
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	体幹トレーニング	リズム体操 (ダンスエアロビ)			
	大澤	山下	柞原			

※都合により内容が変更となる場合があります