

## H29. 7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 7月10日、24日			青竹ふみふみ体操	アロマリラクス	3B体操 7月1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	7月1日、15日、29日 ボディバランス 7月8日、22日 楽しく歩こう
	14:00～14:30	骨粗しょう症予防教室	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		7月3日 11:00～11:40 効果的なウォーキング		7月19日 11:00～11:40 生活筋力向上アッププログラム®	7月6日 10:00～12:00 ラージボール(予約制)	7月14日、28日 14:00～16:00 クラフト手芸教室(予約制)	7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7月

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