

H29. 11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 11月13日、27日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 11月4日、18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	11月4日、18日 ボディバランス
	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)	11月11日、25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		11月6日 11:00～11:40 効果的なウォーキング		11月15日 11:00～11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム	11月2日、16日 10:00～12:00 ラージボール(予約制)	11月10日、24日 14:00～16:00 クラフト手芸教室(予約制)	11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11月

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

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