

H29. 12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 12月11日、25日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 12月9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	12月2日、16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)	12月9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		12月4日 11:00～11:40 ダンベル体操		12月20日 11:00～11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	12月7日、21日 10:00～12:00 ラージボール(予約制)	12月8日、22日 14:00～16:00 クラフト手芸教室(予約制)	12月9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