

H30. 1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 1月22日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 1月13日、27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	1月6日、20日 ボディバランス 1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	1月15日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操		1月24日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム	1月4日、18日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	1月12日、26日 14:00~16:00 クラフト手芸教室(予約制)	1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

H30年1月

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

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