

H30. 2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 2月26日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 2月3日、24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	2月3日、17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)	2月10日、24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	2月5日 11:00~11:40 ボール教室		2月21日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	2月1日、15日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	2月9日、23日 14:00~16:00 クラフト手芸教室(予約制)	2月10日、24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2月

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

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