

H30.4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	やさしい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	4月9日、23日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	4月7日、28日 ★3B体操(予約制)
	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	4月7日、21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)	4月14日、28日 楽しく歩こう
	14:30~15:00						けんくま21体操 (14:00~14:30)
	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		4月10日 11:00~11:40 <small>生活筋力向上つくりプログラムの</small>	4月25日 11:00~11:40 <small>歪み改善!!健康体操</small>	4月5日、19日 10:00~12:00 <small>ラージボール(予約制)</small>	4月13日、27日 14:00~16:00 <small>★クラフト手芸教室(予約制)</small>	4月14日、28日 13:30~15:30 <small>★あみもの教室</small>	

◇運動の際は、飲み物・タオル・室内用シューズをお持ち下さい。
◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。

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4月

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

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