

H30.6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	6月11日、25日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	6月2日、16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	6月2日、16日、30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)	6月9日、23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		6月12日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	6月27日 11:00~11:40 効果的なウォーキング	6月7日、21日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	6月15日、29日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	6月9日、23日 13:30~15:30 ★あみもの教室	

◇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。



開館 9:00

閉館 20:00

夕方プログラム

H30年6月

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

有酸素運動(脂肪燃焼・心肺機能向)

筋カトレーニング(筋力向上)

身体のケア(トラブル改善)

レクリエーション