

H30.7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	7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	7月7日、21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	7月7日、21日 ボディバランス
	14:00~14:30	骨粗しょう症予防教室	ヨガ教室	サーキットトレーニング & 体カアッププログラム	★社交ダンス教室	卓球教室 (14:00~16:00)	7月14日、28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			7月10日 11:00~11:40 <small>生活筋力向上ゆっくプログラム®</small>	7月25日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操	7月5日、19日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	7月13日、27日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	7月14日、28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7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	楽しく卓球 18:30~19:15	暮らしの栄養講話 withストレッチ	リズム体操 (ダンスエアロビ)	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30	家でできる 自体重筋トレ	体幹トレーニング
	内林	大澤	柞原	山浦	内林	山下
8	9	10	11	12	13	14
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	休講	リズム体操 (ダンスエアロビ)	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30	家でできる 自体重筋トレ	体幹トレーニング
	大澤		柞原	山浦	内林	山下
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30	リズム体操 (ダンスエアロビ)	暮らしの栄養講話 withストレッチ	体幹トレーニング	楽しく卓球 18:30~19:15
		山浦	柞原	大澤	山下	山下
22	23	24	25	26	27	28
休館日	体幹トレーニング	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30	リズム体操 (ダンスエアロビ)	暮らしの栄養講話 withストレッチ	ストレッチポール (ベーシックセブン)	家でできる 自体重筋トレ
	山下	山浦	柞原	大澤	内林	内林
29	30	31				
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30				
	大澤	山浦				