

H30.9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	9月10日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	9月8日、15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	9月1日、15日、29日 ボディバランス
	14:00~14:30	転倒予防教室	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)	9月8日、22日 楽しく歩こう
	14:30~15:00						転倒予防教室 (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		9月11日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	9月26日 11:00~11:40 ダンベル体操	9月6日、20日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	9月14日、28日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	9月8日、22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9月

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

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