

# H30.10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	10月22日、29日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	10月6日、20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	10月6日、20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)	10月13日、27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		10月9日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	10月24日 11:00~11:40 歪み改善!!健康体操	10月4日、18日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	10月12日、26日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	10月13日、27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10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	体幹トレーニング	夜ヨガ(予約制) 18:50~19:50	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	家でできる 自体重筋トレ	楽しく卓球 18:30~19:15
	山下	山浦	柞原	大澤	内林	大澤
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日	夜ヨガ(予約制) 時間未定	家でできる 自体重筋トレ	リズム体操	暮らしの栄養講話 withストレッチ	体幹トレーニング
			内林	山下	大澤	山下
14	15	16	17	18	19	20
休館日	体幹トレーニング	夜ヨガ(予約制) 時間未定	家でできる 自体重筋トレ	ストレッチポール (ベーシックセブン)	インターバル ランニング	暮らしの栄養講話 withストレッチ
	山下		内林	山下	内林	大澤
21	22	23	24	25	26	27
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	夜ヨガ(予約制) 時間未定	体幹トレーニング	楽しく卓球 18:30~19:15	バランスボール エクササイズ	家でできる 自体重筋トレ
	大澤		山下	内林	大澤	内林
28	29	30	31			
休館日	家でできる 自体重筋トレ	夜ヨガ(予約制) 時間未定	体幹トレーニング			
	内林		山下			

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