

# おとなプログラム

		月曜 (Mon)	火曜 (Tue)	水曜 (Wed)	木曜 (Thu)	金曜 (Fri)
09:00-09:50	50分	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操
10:00-10:50	50分	姿勢がよくなる バランス・体幹	楽しく踊ろう！ リズムダンス 80's DISCO TIME (運動量★☆☆)	身体をゆるめる ヨガ	楽しく踊ろう！ リズムダンス 80's DISCO TIME (運動量★☆☆)	姿勢がよくなる バランス・体幹
11:00-11:50	50分	身体をゆるめる ヨガ	ダンスで ウェルビーイング	姿勢がよくなる バランス・体幹	ダンスで ウェルビーイング	身体をゆるめる ヨガ
12:00-12:50	50分	コミュニティ スポーツ (ゲートボール)	楽しく踊ろう！ リズムダンス 踊る！おとなタイム (運動量★★☆)	コミュニティ スポーツ (モルック)	楽しく踊ろう！ リズムダンス 踊る！おとなタイム (運動量★★☆)	コミュニティ スポーツ (ポッチャ)
13:00-14:00	60分	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム

## ～レッスン1回500円～

### 朝の健康体操

椅子に座りながらも出来る柔軟体操と、脳トレ体操を組み合わせた朝の新習慣！体を動かすことで、関節の可動域を広げて怪我をしにくく、疲れのない身体作りをしましょう。また、指先を使った動きやリズム運動などは認知症の予防も期待できます。

### 姿勢がよくなる バランス・体幹

体幹を鍛えることで、正しい姿勢の維持、スポーツなどの動きの安定性などが生まれます。バランス感覚を鍛えることで、素早い反応やパフォーマンスを高める効果が期待でき、日常生活では転倒予防などの効果が期待できます。

### コミュニティ スポーツ (ゲートボール、モルック、ポッチャ)

月曜日にゲートボール、水曜日にモルック、金曜日にポッチャをみんなで楽しみながら行います！！

### 楽しく踊ろう！ リズムダンス

様々な音楽に合わせて、楽しく体を動かすプログラム。「80's DISCO TIME」昭和/平成のヒットソングで健康ダンス！「踊る！おとなタイム」簡単なのに派手に見えるダンスで達成感！

### 身体をゆるめる ヨガ

運動が久しぶりで体力に自信のない方やリラックスを目的としてヨガを受けたい方にオススメのレッスン。

### ダンスで ウェルビーイング

ダンス的な軽い筋トレ&アイソレーション(ボディコントロール)をレクチャーします。楽しい空間でココロとカラダの健康を！Let's ウェルビーイング！

### ランチタイム 無料

フィールド内での持ち込みによる飲食を無料でご利用頂けます。お友達をお誘いあわせの上、快適な屋内でお過ごしください。

