

まいん健康サポートセンター 令和6年5月の予定とスケジュール

| 令和6年5月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------------------|--|--|---|---|---------------------------|-----|
| | 4/28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 休館日 | 休館日 | 単発型プログラム AM=ボールでトレーニング(椅子)/機能改善ストレッチ(マット) PM=脳とカラダのリフレッシュ/バンドエクササイズ/椅子ヨガ | のびのび健康生活講座1-① AM10:00~ PM2:00~① | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 休館日 | 休館日 | 単発型プログラム AM=機能改善ストレッチ(椅子)/ボールでトレーニング(椅子) PM=はつらつエアロ&ストレッチ/脳とカラダのリフレッシュ/カラダしっかりエクササイズ | のびのび健康生活講座1-② AM10:00~ PM2:00~ | 単発型プログラム AM=かんたんエアロ&ストレッチ/バンドエクササイズ PM=機能改善ストレッチ(マット)/リフレッシュ青竹/転倒予防!転ばぬ先のエクササイズ | 14:00~映像プログラム | 休館日 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 休館日 | 10:00~いきいきヘルステ操1-② | 単発型プログラム AM=椅子ヨガ/機能改善ストレッチ(マット) PM=ボールでリラックス/バンドエクササイズ/ボールでトレーニング(マット) | のびのび健康生活講座1-③ AM10:00~ PM2:00~ | 単発型プログラム AM=転倒予防!転ばぬ先のエクササイズ/椅子deエアロ&ストレッチ PM=脳とカラダのリフレッシュ/椅子ヨガ/バンドエクササイズ | 6月開催単発型プログラム受付開始(AM9:00~) | 休館日 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 休館日 | 10:00~音楽フィットネス講座1-① | 単発型プログラム AM=カラダしっかりエクササイズ/マットヨガ PM=はつらつエアロ&ストレッチ/転倒予防!転ばぬ先のエクササイズ/機能改善ストレッチ(椅子) | のびのび健康生活講座1-④ AM10:00~ PM2:00~ | 単発型プログラム AM=脳とカラダのリフレッシュ/かんたんエアロ&ストレッチ PM=リフレッシュ青竹/カラダしっかりエクササイズ/ボールでリラックス | 14:00~映像プログラム | 休館日 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 6/1 |
| 休館日 | 10:00~いきいきヘルステ操1-③ | 単発型プログラム AM=リフレッシュ青竹/ボールでリラックス PM=マットヨガ/ボールでトレーニング(マット)/機能改善ストレッチ(マット) | のびのび健康生活講座1-⑤ AM10:00~ PM2:00~ | 単発型プログラム AM=椅子deエアロ&ストレッチ/バンドエクササイズ PM=転倒予防!転ばぬ先のエクササイズ/ボールでトレーニング(椅子)/椅子ヨガ | 14:00~映像プログラム | 休館日 | |

※午前9時~午後5時(正午~1時は閉館)土日祝日年末年始休館。その他の臨時休館あり

まいん健康サポートセンター(龍ヶ崎市4264-1) ☎0297-62-8811