

건강이 최고

장기요양홈트

본인의 체력 및 신체상태를 고려해 운동량과 운동강도를 조절합니다

생애주기 별 프로그램		다이어트 댄스 I
성인기 표준운동	노년기 표준운동	사랑의트위스트 & 한잔해
 성인기표준운동	 노년기표준운동	 다이어트댄스
26분	30분	7분
질환별 예방 프로그램		다이어트 댄스 II
근골격계강화운동	심뇌혈관강화운동	메리유 & 해피핑스
 근골격계강화운동	 심뇌혈관강화운동	 다이어트댄스
17분	7분	7분
소도구 활용 프로그램		다이어트 댄스 III
공활용운동	수건활용운동	빙글빙글 & 젊은그대
 공활용운동	 수건활용운동	 다이어트댄스
6분	7분	7분