

運動プログラムの詳細・参加方法

健康体操①・②・③

- ストレッチや筋トレ、有酸素運動等を行います。(1回50分、①・②・③は同じ内容です)
- 1日当たり1回まで参加可能。(①・②・③いずれか一つ+夕方プログラムは可能)
- 夕方は日替わりプログラムです。詳細は館内にてお尋ねください。

日時	午前の部		午後の部		夕方の部
	9:30~10:20	10:35~11:25	13:00~13:50	13:30~14:20	18:30~19:15
25日(金)	健康体操①	健康体操②	/	健康体操③	夕方プログラム
26日(土)	健康体操①	/	健康体操③	/	夕方プログラム
27日(日)	休館日				
28日(月)	健康体操①	/	/	健康体操③	夕方プログラム
29日(火)	健康体操①	健康体操②	健康体操③	/	夕方プログラム
30日(水)	健康体操①	/	/	健康体操③	夕方プログラム

各開催時間の **20分前まで**にご来館ください。

開始20分前時点で参加希望者が

●定員に達している場合⇒抽選

●定員に達していない場合⇒参加可能

それ以降は定員まで先着順となります。

9月のプログラムは
上記のみです。

予約制プログラムについて

【ヨガ教室】火曜日 14:05~15:05

再開日：10月6日 定員：24名

※10月1日(木)より予約を受け付けます。

定員に達した場合は次週以降分をご予約ください。

【卓球教室】金曜日

①13:30~14:30 ②14:40~15:40

再開日：10月2日 定員：各15名

※9月28日(月)より予約を受け付けます。

定員に達した場合は次週以降分をご予約ください。

・完全予約制。おひとり様1回分のみ予約可能。

・ご予約は、ご本人のみ可能です。都合がつかなくなった場合、お早めにキャンセル連絡をお願いします。

(他の方に枠を譲ることはご遠慮ください。)

・当日参加している方の次回分の予約は、教室終了後にご希望を承ります。

予約はお電話・来館どちらでも可能です。

営業時間内をお願いします

開館9:00 閉館20:00

TEL 338-3210

