

令和2年10月 体育室 運動プログラム ※当面の間、特別プログラムです。

		月	火	水	木	金	土
午前	9:30~10:20 (50分)	健康体操①	健康体操①	健康体操①	健康体操①	健康体操①	健康体操①
	抽選 9:10	定員 24名	定員 24名	定員 24名	定員 24名	定員 24名	定員 24名
	10:35~11:25 (50分)	12日、26日 ★太極拳教室	6,20,27日 健康体操②	13日 健康体操(特別編)	28日のみ 健康体操(特別編)	健康体操②	健康体操②
抽選 10:15	定員 15名	定員24名	定員24名	定員 24名	定員 24名	定員 24名	定員15名
午後	13:00~13:50 (50分)		健康体操③		健康体操③		健康体操③
	抽選 12:40		定員 24名		定員 24名		定員 24名
	13:30~14:20 (50分)	健康体操③		7,14,21日 健康体操③	28日 健康体操(特別編)		
抽選 13:10	定員 24名		定員24名	定員24名			
その他			★ヨガ教室 14:05~15:05			★卓球教室 ①13:30~14:30 ②14:40~15:40 各回15名(予約制)	
			24名(予約制)				
夕方	18:30~18:45	★リフレッシュストレッチ					
	18:45~19:15	★夕方プログラム(日替わり・詳細は館内掲示板にて)					
		定員 24名					

注意事項 (下記をご理解の上、ご参加ください)

- ◇ プログラムにより参加方法が異なります。
詳細は別紙『運動プログラムの詳細・参加方法』をご覧ください。
- ◇ 密集・密接を避けるため、抽選に参加される方は抽選時間直前にご来館ください。
- ◇ トレーニング室(トレーニングマシン)のご利用はできません。

熊本市 夢もやい館 

介護予防トレーニング室

開館 9:00 閉館 20:00

熊本市北区楠1-20-5 TEL 096-338-3210

運動プログラムの詳細・参加方法

開催時間は 運動プログラムでご確認ください

健康体操①・②・③・特別編

■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・特別編いずれか一つ)

【内容】都合により変更になる可能性があります

月：ストレッチ、けんくま、健康体操

火：ストレッチ、けんくま、リズム or イス体操

水：ストレッチ、けんくま、リズム or イス体操

木：ストレッチ、けんくま、筋トレ中級

金：ストレッチ、けんくま、ダンスエアロビ

土：ストレッチ、けんくま、イス体操

おすすめの時間帯（比較的少ないです）

【午前】木曜、土曜 【午後】月曜、水曜、土曜

健康体操（特別編）

シンコースポーツ職員による特別プログラム

13日（火）10：35の部

28日（水）10：35の部、13：30の部

定員制のプログラム

健康体操

太極拳

3B体操

夕方

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。

事前予約が必要なプログラム

ヨガ教室

卓球教室

ヨガ…10/1 予約開始

卓球…9/28 予約開始

・完全予約制。おひとり様1回分のみ予約可能。

・来館もしくは電話にてご予約をお願いします。

(混雑防止のため、前日までにご予約ください。)

・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。)

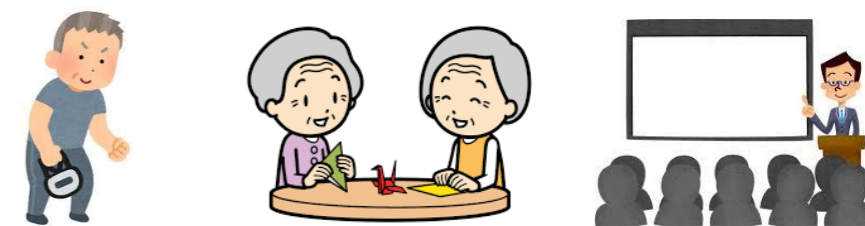
・当日参加している方の次回分の予約は、教室終了後

にご希望を承ります。

その他のイベントについて

単発の講座やイベントは全て予約制です。

内容、予約開始日は『令和2年10月 トレ室
講座・イベント』にてご確認ください。



利用時間・プログラム参加数の制限について

3密を避け、皆様に平等にご利用していただくためプログラム参加数に制限を設けます。

■は1日あたり1回まで。

■に加え ■ ■の参加は可能です。

ご注意：事前予約が必要な教室があります。

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

