

令和3年2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)		健康体操②	24日のみ 健康体操(特別編)	健康体操②	健康体操②	27日 ★3B体操
	抽選 10:15		定員 24名	定員 24名	定員 24名	定員 24名	定員 20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		24日のみ 健康体操(特別編)			
	抽選 13:10	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	
			32名(予約制)			各回15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。



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

運動時は、飲み物、タオル、室内用シューズ、マスクをお持ちください

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

24日(水) 10:35~ダンベル体操

13:30~生活習慣病予防体操

定員制のプログラム

健康体操

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

- ・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。

【再開日のお知らせ】

ヨガ教室 再開日3月2日 予約開始2月24日

卓球教室 再開日2月19日 予約開始2月18日

その他のイベントについて

イベントの参加方法は予約制・当日受付の2通りあります。詳細は『令和3年2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

