

# 令和3年8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)	23日 ★太極拳教室	3,17,24,31 日 健康体操②	10日 ★チャレンジ 教室	25日のみ ★チャレンジ教室	健康体操②	健康体操②	14日、28日 ★3B体操
	抽選 10:15	定員 20名	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		4,11,18日 健康体操③	25日 ★チャレンジ 教室			
	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  32名(予約制)			★卓球教室 ①13:30~14:30 ②14:40~15:40  各回15名(予約制)	<b>《お願い》</b> 館内での待機場所 が限られています。 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。	
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『運動プログラムの参加方法について』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。

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



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

# 運動プログラムの参加方法について

開催時間は 運動プログラムでご確認ください

## 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ています。

 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。

## 定員制のプログラム

健康体操①②③

チャレンジ教室

太極拳

3B体操

夕方プログラム

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。

健康体操おすすめの時間帯（比較的少ないです）

【午前】10：35の部 【午後】月曜、水曜、土曜

## 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。都合がつかなくなった場合、お早めに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

『事前予約』『当日受付』の2パターンあります。詳細は『令和3年8月 トレ室 講座・イベント』にてご確認ください。



# 受講生募集



## 《ヨガ&ピラティス教室》

毎週月曜日

18時30分～19時30分

人気のヨガとピラティスを隔週で行います。お仕事帰り、就寝前にすっきりリフレッシュしませんか？

期間：8月30日～11月8日まで

祝日を除く10回

料金：10回コース 3,000円

+施設利用料1日200円

## 《ピラティス教室》

毎週木曜日

14時05分～15時05分

しなやかな体作りに最適なピラティス。体幹部の安定を図ります。転倒予防や腰痛等のトラブル改善に効果的です。

期間：8月19日～10月27日まで

祝日を除く10回

料金：10回コース 3,000円

+施設利用料1日200円

★体験会のお知らせ★

8/16（月）18：30～19：30 ヨガ

8/23（月）18：30～19：30 ピラティス

1回500円

教室・体験会ともに事前予約制

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

