

令和3年8月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 個別相談会(栄養) 10:00~11:30	3	4 救急法 10:30~11:30	5	6 夏祭り 10:00~15:00	7 ミニ講話 消費エネルギー 10:30~10:45
予約	7/26~		当日受付		当日受付	当日受付
8 休館日 (山の日)	9 休館日 (振替休日)	10 チャレンジ教室 ①10:35~11:25	11 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25	12	13	14 いきいきレク 卓球 18:30~19:15
予約		当日受付	8/2~			8/2~
15 休館日	16 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25	17 世代交流 水遊び会 10:30~11:00	18 健康プロジェクト 10:30~11:00	19	20	21 MEC アクリルたわし作り 10:30~11:00
予約	8/2~	当日受付	8/2~			8/2~
22 休館日	23	24	25 チャレンジ教室 ②10:35、③13:30	26	27	28
予約			当日受付			
29 休館日	30 お誕生日会(8・9月) 10:30~11:00	31	講座・イベントは予約制です。当日受付のものはイベント開始前に受付します。			
予約	8/2~					

教室・イベントの詳細・予約方法

【健康体操①・②・③】1日1回まで

1回50分の教室です。内容はコチラ↓↓

ストレッチ

筋肉を伸ばして怪我予防。腰痛・膝痛の予防改善にも効果的

けんくま体操

9種目の基本的な筋トレ。家でも実践。筋力アップに！

上記2つと曜日別にもう一種目行います↓↓

月曜『健康体操』やさしい筋トレやエアロピクスなど。

木曜『筋トレ中級』少しハードな筋トレにチャレンジ

火曜 水曜 『リズム体操』or『イス体操』リズム体操…エアロビ。音楽に合わせて動きます。イス体操…椅子に座って足踏み運動。脳トレにも。

金曜『ダンスエアロビ』エアロビの振り付けVar.少々ハードです

土曜『イス体操』リズムにのって♪手足を動かします。

【チャレンジ教室】10日①ダンベル体操 25日②バランス運動 ③ダンベル体操

【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事前に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)

【ヨガ&ピラティス教室】

毎週月曜日 18:30~19:30 (全10回)

8月30日より新コース開始。少人数制の為、みっちり指導を受けられます。(有料・予約8月23日から)

★体験会★ 8/16ヨガ 8/23ピラティス 1回500円

【健康プロジェクト】18日(水) 10:30~11:00

今回は熊本市の健康アプリをご紹介します。1日の歩数や健診受診等、健康づくり活動を「健康ポイント」として貯め、商品応募ができるアプリです。

お手持ちのスマホをもって集合！

トレーニング室(マシン)の利用について

時間制限 2時間(入室から退室まで) 同時入場 4名まで

利用可能時間 9:30~12:30、13:30~20:00

※予約不可。満員の場合はお待ちいただきます。

- ・飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください。
 - ・入館時はマスク着用、運動中もお願いします。
 - ・開館状況、プログラムが変更になる場合があります。
- 最新情報はホームページ等でご確認ください。