

# 令和3年11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)	8日、22日 ★太極拳教室	2,16,30日 健康体操②	9日 ★チャレンジ教室	24日のみ ★チャレンジ教室	健康体操②	健康体操②
	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		10,17日 健康体操③	24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			★卓球教室 ①13:30~14:30 ②14:40~15:40	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>《お願い》 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。</p> </div>
			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。



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11月 トレ室 講座・イベント』

にてご確認ください。



# 11月の イベント

## 《健康体操》特別編

『ペットボトルでダンベル体操』

24日（水）10時35分～11時25分  
ペットボトルダンベルを使い筋トレ。  
ご自宅のトレーニングの参考にどうぞ！

『自重負荷トレーニング』

24日（水）13時30分～14時20分  
道具を使わずにできるトレーニングを紹介  
毎日実践。筋力をつけましょう！！

予約なし。当日直接ご来館ください。

## 《誕生月の方の体力測定会》

10日（水）10時35分～11時25分  
15日（月）10時35分～11時25分  
11月生まれの方を対象に6種目の体力測定を行います。筋力、柔軟性、バランス感覚などご自身の現状を知り、今後のトレーニングの参考にしましょう。（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

