

令和4年3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)	28日のみ ★太極拳教室	健康体操②	23日のみ ★チャレンジ教室	健康体操②	健康体操②	26日のみ ★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		30日 健康体操③	23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 当日受付	健康体操③の終了時(13:50)に参加希望者を募ります。希望者が定員を超えた場合は抽選となります。		★卓球教室 ①13:30~14:30 ②14:40~15:40 各回15名(予約制)	《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。
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)

- ◇健康体操・・・1日あたりお一人1回に限り参加可能。(①・②・③いずれか1つ)
- ◇健康体操に加え、★印の教室への参加は可能です。(予約制・有料教室有)
- 定員制・・・ 開始20分前時点で定員に達している場合、抽選を行います。
定員に達していない場合、それ以降は定員まで先着順です。
- 予約制・・・ 事前予約が必要です。詳細は裏面をご確認ください。



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