

令和4年6月 体育室 運動プログラム

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|---|--|--|---|---|
| 午前 | 9:30~10:30 (60分) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) | 健康体操(午前) |
| | 抽選 9:10 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 |
| | もやい体操(30分) 10:40~11:10 その他(60分) 10:40~11:40 | 6日 ★もやい体操 13日 ★太極拳教室 20日 なし 27日 ★太極拳教室 | 7日 なし 14日 ★チャレンジ教室 21日 ★もやい体操 28日 ★もやい体操 | 1日 なし 8日 ★もやい体操 15日 ★もやい体操 22日 ★チャレンジ教室 29日 なし | 2日 ★もやい体操 9日 なし 16日 ★もやい体操 23日 なし 30日 なし | 3日 ★もやい体操 10日 ★もやい体操 17日 なし 24日 ★もやい体操 | 4日 ★ベーシックヨガ 11日 ★3B体操 18日 ★3B体操 25日 ★ベーシックヨガ |
| | 抽選 10:20 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 | 定員 30名 |
| 午後 | 13:00~14:00 (60分) | | 健康体操(午後) | | 健康体操(午後) | | 健康体操(午後) |
| | 抽選 12:40 | | 定員 30名 | | 定員 30名 | | 定員 30名 |
| | 13:30~14:30 (60分) | 健康体操(午後) | | 1,8,15,29日 健康体操 | 22日 ★チャレンジ 教室 | 新規生募集! 6/23~9/1(全10回) | |
| | 抽選 13:10 | 定員 30名 | | 定員30名 | 定員30名 | | |
| その他 | 新規生募集! 6/13~8/22(全10回) | ★ヨガ教室 14:10~15:10 | | ★ピラティス 14:10~15:10 (コース制・有料) | ★卓球教室 13:30~15:00 | | |
| | | 32名(予約制) | | 32名(予約制) | 15名(予約制) | | |
| 夕方 | 18:30~18:45 | 18:15~19:15 ★夜ヨガピラ (コース制・有料) | ★リフレッシュストレッチ | | | | |
| | 18:45~19:15 | 15名(予約制) | ★夕方プログラム(日替わり・詳細は館内掲示板にて) | | | | |
| | | | 定員 30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。



開館 9:00
閉館 20:00

介護予防トレーニング室
〒861-8003 熊本市北区楠1丁目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（午前・午後）

もやい体操

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。

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4年6月 トレ室 講座・イベント』にてご確認ください。



6月の イベント

《チャレンジ教室》

『ペットボトルでダンベル体操』

14日（火）10時40分～11時40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！

『生活筋力向上ゆっくりプログラム[®]』

22日（水）10時40分～11時40分
スロートレーニングの手法で生活習慣病予防の
為の運動を行います。今回はダンベル編です。

予約なし。当日直接ご来館ください。

新設！もやい体操

4月より午前のプログラムに

『もやい体操』が加わりました！！

- ・やさしいヨガ
 - ・がっつり筋トレ
 - ・バランストレーニング
 - ・柔軟性アップストレッチ
 - ・美姿勢骨盤エクササイズ などなど
- 目的に応じた専門性の高いプログラム内容となっています。日程表は館内にて。
健康体操（午前）との連続受講も可能です。

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

