

令和4年11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	7日 ★もやい体操 14日 ★太極拳教室 21日 なし 28日 ★太極拳教室	1日 なし 8日 ★チャレンジ教室 15日 なし 22日 ★もやい体操 29日 ★もやい体操	2日 なし 9日 なし 16日 ★チャレンジ教室 23日 休館日 30日 ★もやい体操	3日 休館日 10日 ★もやい体操 17日 ★もやい体操 24日 ★もやい体操	4日 ★もやい体操 11日 ★もやい体操 18日 ★もやい体操 25日 なし	5日 ★3B体操 12日 なし 19日 ★ベーシックヨガ 26日 なし	
	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)		2,9,30日 健康体操	16日 ★チャレンジ 教室			
	抽選 13:10	定員 30名		定員30名	定員30名			
その他	新規生募集! 11/28~2/13(全10回)	★ヨガ教室 14:10~15:10 32名(予約制)			★卓球教室 13:30~15:00 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

《チャレンジ教室》

『バランス運動』

8日（火）10時40分～11時40分
身体のバランスをとるために必要な筋肉を鍛え
る運動を行います。

『ザ・サーキット』

16日（水）13時30分～14時30分
有酸素運動と筋力運動を行います。脂肪燃焼や
筋力アップを目的としたプログラムです。

予約なし。当日直接ご来館ください。

《受講生募集》

カルチャー教室の受講生を募集します
10回コース 3,000円
+当日の施設使用料（200円）

『夜ヨガ・ピラティス』

9月5日～11月21日までの10回
毎週月曜日 18:15～19:15
ヨガとピラティスを週替わりで
行っていきます。



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

