

令和4年12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	5日 ★もやい体操 12日 ★太極拳教室 19日 ★もやい体操 26日 ★太極拳教室	6日 なし 13日 ★チャレンジ教室 20日 なし 27日 ★もやい体操	7日 なし 14日 ★もやい体操 21日 ★チャレンジ教室 28日 なし	1日 ★もやい体操 8日 ★もやい体操 15日 なし 22日 なし 29日 休館日	2日 なし 9日 ★もやい体操 16日 ★もやい体操 23日 ★もやい体操 30日 休館日	3日 ★3B体操 10日 ★3B体操 17日 ★ベーシックヨガ 24日 なし 31日 休館日
	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)		7,14,28日 健康体操	21日 ★チャレンジ 教室	新規生募集! 12/1~2/9(全10回)	
	抽選 13:10	定員 30名		定員30名	定員30名		
その他		★ヨガ教室 14:10~15:10 32名(予約制)		★ピラティス 14:10~15:10 (コース制・有料) 32名(予約制)	★卓球教室 13:30~15:00 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 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12月 トレ室 講座・イベント』にてご確認ください。



12月の イベント

《チャレンジ教室》

『自重負荷運動』

13日（火）10時40分～11時40分
自宅が無理なく毎日続けられる筋力トレーニングを行っていきます。

『ザ・サーキット』

21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）

『ピラティス』

12月1日～2月9日までの10回
毎週木曜日 14:10～15:10
インナーマッスルを強化することで、背筋が伸びた美しい姿勢を作ります。



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

