

令和5年10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 筋トレ初級	健康体操 イス体操orリズム体操	健康体操 イス体操orリズム体操	健康体操 筋トレ中級	健康体操 ダンスエアロビ	健康体操 膝腰痛・肩こり予防体操
	もやい体操(30分) 10:40~11:10 その他(60分) 10:40~11:40	2日 なし 9日 休館日 16日 ★もやい体操 23日 ★太極拳教室 30日 なし	3日 ★もやい体操 10日 ★チャレンジ教室 17日 なし 24日 なし 31日 ★もやい体操	4日 なし 11日 ★もやい体操 18日 なし 25日 なし	5日 なし 12日 ★もやい体操 19日 なし 26日 ★もやい体操	6日 ★もやい体操 13日 なし 20日 ★もやい体操 27日 ★チャレンジ教室	7日 なし 14日 ★3B体操 21日 ★3B体操 28日 なし
午後	13:00~14:00 (60分)		健康体操 イス体操orリズム体操		健康体操 筋トレ中級		健康体操 膝腰痛・肩こり予防体操
	13:30~14:30 (60分)	健康体操 筋トレ初級		健康体操 イス体操orリズム体操			<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>【健康体操】</p> <p>ストレッチ + けんくま体操 + 曜日別プログラ</p> </div>
	その他		★ヨガ教室 14:10~15:10 38名(予約制)		★ピラティス 14:10~15:10 (コース制・有料)	★卓球教室 13:30~15:00 20名(予約制)	
夕方	18:30~18:45	18:15~19:15 ★夜ヨガピラ	★リフレッシュストレッチ				
	18:45~19:15	(コース制・有料)	★夕方プログラム(日替わり・詳細は館内掲示板にて)				

ご案内

- ◇健康体操・・・1日あたりお一人1回に限り参加可能。(午前・午後どちらか)
- ◇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)
- ◇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。
- ◇コース制プログラム・・・完全予約制。詳細はお尋ねください。
・夜ヨガピラ 月曜18:15~19:15 ・ピラティス 木曜 14:10~15:10

熊本市 **夢もやい館** 

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