

# 令和5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 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	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 ★チャレンジ教室 14日 ★もやい体操 21日 なし 28日 ★もやい体操	1日 なし 8日 なし 15日 ★もやい体操 22日 ★もやい体操 29日 なし	2日 ★もやい体操 9日 なし 16日 なし 23日 休館日 30日 なし	3日 休館日 10日 ★もやい体操 17日 ★チャレンジ教室 24日 ★もやい体操	4日 ★3B体操 11日 なし 18日 ★3B体操 25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	新規生募集! 11/16~1/25(全10回)		【健康体操】 ストレッチ + けんくま体操 + 曜日別プログラ
	その他	新規生募集! 11/27~2/19(全10回)	★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 18:45~19:15	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 ★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



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