

令和6年8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 リズム体操 | 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 | 5日 なし 12日 休館日 19日 ★チャレンジ教室 26日 ★太極拳(有料) | 6日 なし 13日 ★もやい体操 20日 なし 27日 ★もやい体操 | 7日 なし 14日 なし 21日 ★もやい体操 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 ★チャレンジ教室 | 2日 なし 9日 なし 16日 ★もやい体操 23日 ★もやい体操 30日 なし | 3日 ★もやい体操 10日 ★3B体操(有料) 17日 なし 24日 ★3B体操(有料) 31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;"> 【健康体操】 ストレッチ + けんくま体操 + 曜日別プログラム </div> |
| | その他 | | ★ヨガ教室 14:10~15:10 (予約制・有料) | | ★ピラティス 14:10~15:10 (コース制・有料) | ★卓球教室 13:30~15:30 (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