

# 令和7年3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	3日 なし 10日 ★太極拳(有料) 17日 ★もやい体操 24日 ★太極拳(有料) 31日 なし	4日 ★もやい体操 11日 ★チャレンジ教室 18日 なし 25日 なし	5日 なし 12日 なし 19日 ★もやい体操 26日 なし	6日 なし 13日 ★もやい体操 20日 休館日 27日 ★もやい体操	7日 ★もやい体操 14日 ★もやい体操 21日 ★チャレンジ教室 28日 なし	1日 なし 8日 ★3B体操(有料) 15日 なし 22日 ★3B体操(有料) 29日 ★もやい体操	
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			【健康体操】 ストレッチ + けんくま体操 + 曜日別プログラム	
	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