

# 令和8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 筋カトレーニング	健康体操 有酸素運動	健康体操 有酸素運動	健康体操 筋カトレーニング	健康体操 有酸素運動	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 ★太極拳(有料) 16日 ★もやい体操 23日 なし 30日 ★太極拳(有料)	3日 ★もやい体操 10日 なし 17日 ★チャレンジ教室 24日 ★もやい体操 31日 なし	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 なし 19日 ★もやい体操 26日 ★もやい体操	6日 ★チャレンジ教室 13日 ★もやい体操 20日 休館日 27日 ★もやい体操	7日 3B体操(有料) 14日 3B体操(有料) 21日 なし 28日 なし
午後	13:00~14:00 (60分)		健康体操 有酸素運動		健康体操 筋カトレーニング		健康体操 膝腰痛・肩こり予防体操
	13:30~14:30 (60分)	健康体操 筋カトレーニング		健康体操 有酸素運動			
	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)	★卓球教室 14:30~16:30
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


 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