

# 運動プログラムの参加方法について

開催時間は 運動プログラムでご確認ください

利用時間・プログラム参加数の  
制限について

3密を避け、皆様に平等にご利用いただく  
ためプログラム参加数に制限を設けています。

■ は1日あたり1回まで。

■ に加え ■ ■ の参加は可能です。

ご注意：事前予約が必要な教室があります。

## 定員制のプログラム

健康体操（午前・午後）

もやい体操

チャレンジ教室

太極拳

3B体操

夕方プログラム

開催時間の20分前までにご来館ください。

開始20分前時点で参加希望者が

●定員に達している場合⇒抽選

●定員に達していない場合⇒参加可能

それ以降は定員まで先着順となります。

## 事前予約が必要なプログラム

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。
- ・来館もしくは電話にてご予約をお願いします。  
(混雑防止のため、前日までにご予約ください。)
- ・ご予約は、ご本人のみ可能。都合がつかなくな  
った場合、お早めに連絡をお願いします。  
(他の方に枠を譲ることはご遠慮ください。)
- ・当日参加している方の次回分の予約は、教室終  
了後にご希望を承ります。

## その他のイベントについて

『事前予約』『当日受付』の2パターンあります。  
詳細は『令和4年5月 トレ室 講座・イベント』  
にてご確認ください。



## 5月の イベント

### 《チャレンジ教室》

「ペットボトルでダンベル体操」

25日（水）10時40分～11時40分  
ペットボトルダンベルを使い筋トレ。  
ご自宅のトレーニングの参考にどうぞ！

### 「自重負荷運動」

25日（水）13時30分～14時30分  
道具を使わず自分の体重を負荷にしてトレ  
ーニングを行います。

予約なし。当日直接ご来館ください。

### 《誕生月の方の体力測定会》

17日（火）10時40分～11時40分  
20日（金）10時40分～11時40分  
5月生まれの方を対象に6種目の体力測定を  
行います。筋力、柔軟性、バランス感覚など  
ご自身の現状を知り、今後のトレーニングの  
参考にしましょう。（事前予約制）



予約はお電話・来館どちらでも可能です。

営業時間内にお申し込みます

開館9:00 閉館20:00

TEL 338-3210

