

令和5年2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(午前)	健康体操(午前)	健康体操(午前)	健康体操(午前)	健康体操(午前)	健康体操(午前)
	抽選 9:10	定員 30名	定員 30名	定員 30名	定員 30名	定員 30名	定員 30名
	もやい体操(30分) 10:40~11:10 その他(60分) 10:40~11:40	6日 なし 13日 ★太極拳教室 20日 ★もやい体操 27日 ★太極拳教室	7日 なし 14日 ★チャレンジ教室 21日 ★もやい体操 28日 ★もやい体操	1日 なし 8日 ★もやい体操 15日 なし 22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 休館日	3日 ★もやい体操 10日 ★もやい体操 17日 ★もやい体操 24日 なし	4日 ★3B体操 11日 休館日 18日 ★ベーシックヨガ 25日 ★3B体操
	抽選 10:20	定員 30名	定員 30名	定員 30名	定員 30名	定員 30名	定員 30名
午後	13:00~14:00 (60分)		健康体操(午後)		健康体操(午後)		健康体操(午後)
	抽選 12:40		定員 30名		定員 30名		定員 30名
	13:30~14:30 (60分)	健康体操(午後)		1,8,15日 健康体操	22日 ★チャレンジ 教室		
	抽選 13:10	定員 30名		定員30名	定員30名		
	その他		★ヨガ教室 14:10~15:10 32名(予約制)			★卓球教室 13:30~15:00 15名(予約制)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>《お願い》 館内での待機場 所が限られてい ます。密集・密接 を避けるため、 抽選に参加され る方は抽選時間 直前にご来館く ださい。</p> </div>
夕方	18:30~18:45		★リフレッシュストレッチ				
	18:45~19:15		★夕方プログラム(日替わり・詳細は館内掲示板にて) 定員 30名				

注意事項 (下記をご理解の上、ご参加ください)

- ◇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)
- 定員制・・・ 開始20分前時点で定員に達している場合、抽選を行います。
定員に達していない場合、それ以降は定員まで先着順です。
- 予約制・・・ 事前予約が必要です。詳細は裏面をご確認ください。



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