

# 令和6年12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	2日 ★チャレンジ教室 9日 ★太極拳(有料) 16日 ★もやい体操 23日 ★太極拳(有料) 30日 休館日	3日 ★もやい体操 10日 なし 17日 なし 24日 ★もやい体操 31日 休館日	4日 なし 11日 ★もやい体操 18日 ★もやい体操 25日 なし	5日 ★もやい体操 12日 ★チャレンジ教室 19日 なし 26日 なし	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 ★3B体操(有料) 21日 ★3B体操(有料) 28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;"> <b>【健康体操】</b>                       ストレッチ                      +                      けんくま体操                      +                      曜日別プログラム                 </div>
	その他	新規生募集! 12/23~3/17(全10回)	★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