

令和8年8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	健康体操	健康体操	健康体操	健康体操	健康体操
	もやい体操(30分)	3日 もやい体操	4日 もやい体操	5日 なし	6日 なし	7日 チャレンジ教室	1日 なし
	10:40～11:10	10日 太極拳(有料)	11日 休館日	12日 もやい体操	13日 もやい体操	14日 なし	8日 3B体操(有料)
	その他(60分)	17日 もやい体操	18日 チャレンジ教室	19日 なし	20日 なし	21日 もやい体操	15日 3B体操(有料)
	10:40～11:40	24日 太極拳(有料)	25日 もやい体操	26日 なし	27日 もやい体操	28日 なし	22日 なし
		31日 なし					29日 なし
午後	13:00～14:00 (60分)		健康体操		健康体操		健康体操
	13:30～14:30 (60分)	健康体操		健康体操			
	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	18:30～19:15	夜ヨガピラ 18:15～19:15 (コース制・有料)	夕方プログラム	夕方プログラム	ズンバ (有料)	夕方プログラム	

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)
- ◇ヨガ教室・卓球教室(金)・・・完全予約制。お一人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