

令和8年9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) 10:40～11:10 その他(60分) 10:40～11:40	7日 もやい体操 14日 太極拳(有料) 21日 休館日 28日 太極拳(有料)	1日 もやい体操 8日 なし 15日 チャレンジ教室 22日 休館日 29日 もやい体操	2日 なし 9日 もやい体操 16日 なし 23日 休館日 30日 もやい体操	3日 もやい体操 10日 なし 17日 なし 24日 なし	4日 チャレンジ教室 11日 もやい体操 18日 なし 25日 もやい体操	5日 なし 12日 3B体操(有料) 19日 なし 26日 3B体操(有料)
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