

令和7年7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 筋力トレーニング	健康体操 有酸素運動	健康体操 有酸素運動	健康体操 筋力トレーニング	健康体操 有酸素運動	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	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 なし 8日 なし 15日 ★チャレンジ教室 22日 ★もやい体操 29日 ★もやい体操	2日 なし 9日 なし 16日 ★もやい体操 23日 なし 30日 なし	3日 なし 10日 なし 17日 なし 24日 ★もやい体操 31日 なし	4日 ★チャレンジ教室 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 なし 19日 ★3B体操(有料) 26日 なし
	その他(60分) 10:40～11:40						
午後	13:00～14:00 (60分)		健康体操 有酸素運動		健康体操 筋力トレーニング		健康体操 膝腰痛・肩こり予防体操
	13:30～14:30 (60分)	健康体操 筋力トレーニング		健康体操 有酸素運動			【健康体操】 ストレッチ ＋ けんくま体操 ＋ 曜日別プログラム
	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)	
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



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