

# 令和7年10月 体育室 運動プログラム

|    |                           | 月                                              | 火                                                 | 水                                                | 木                                                    | 金                                                           | 土                                                 |
|----|---------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 午前 | 9:30～10:30<br>(60分)       | 健康体操<br>筋力トレーニング                               | 健康体操<br>有酸素運動                                     | 健康体操<br>有酸素運動                                    | 健康体操<br>筋力トレーニング                                     | 健康体操<br>有酸素運動                                               | 健康体操<br>膝腰痛・肩こり予防体操                               |
|    | もやい体操(30分)<br>10:40～11:10 | 6日 ★もやい体操<br>13日 休館日<br>20日 なし<br>27日 ★太極拳(有料) | 7日 なし<br>14日 ★もやい体操<br>21日 ★チャレンジ教室<br>28日 ★もやい体操 | 1日 なし<br>8日 なし<br>15日 ★もやい体操<br>22日 なし<br>29日 なし | 2日 ★もやい体操<br>9日 なし<br>16日 なし<br>23日 なし<br>30日 ★もやい体操 | 3日 ★チャレンジ教室<br>10日 ★もやい体操<br>17日 なし<br>24日 ★もやい体操<br>31日 なし | 4日 なし<br>11日 ★3B体操(有料)<br>18日 ★3B体操(有料)<br>25日 なし |
|    | その他(60分)<br>10:40～11:40   |                                                |                                                   |                                                  |                                                      |                                                             |                                                   |
| 午後 | 13:00～14:00<br>(60分)      |                                                | 健康体操<br>有酸素運動                                     |                                                  | 健康体操<br>筋力トレーニング                                     |                                                             | 健康体操<br>膝腰痛・肩こり予防体操                               |
|    | 13:30～14:30<br>(60分)      | 健康体操<br>筋力トレーニング                               |                                                   | 健康体操<br>有酸素運動                                    |                                                      |                                                             |                                                   |
|    | その他                       |                                                | ★ヨガ教室<br>14:10～15:10<br>(予約制・有料)                  |                                                  | ★ピラティス<br>14:10～15:10<br>(コース制・有料)                   | ★卓球教室<br>13:30～15:30<br>(予約制)                               | ★卓球教室<br>14:30～16:30                              |
| 夕方 | 18:30～18:45               | 18:15～19:15<br>★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