

# 令和7年11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 | 3日 休館日<br>10日 ★太極拳(有料)<br>17日 ★もやい体操<br>24日 休館日 | 4日 ★もやい体操<br>11日 なし<br>18日 ★チャレンジ教室<br>25日 なし | 5日 なし<br>12日 ★もやい体操<br>19日 なし<br>26日 なし | 6日 なし<br>13日 なし<br>20日 ★もやい体操<br>27日 ★もやい体操 | 7日 ★チャレンジ教室<br>14日 ★もやい体操<br>21日 なし<br>28日 なし | 1日 3B体操(有料)<br>8日 ★もやい体操<br>15日 3B体操(有料)<br>22日 なし<br>29日 ★もやい体操 |
|    | 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