

令和8年1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	5日 なし 12日 休館日 19日 ★もやい体操 26日 ★太極拳(有料)	6日 ★もやい体操 13日 ★もやい体操 20日 ★チャレンジ教室 27日 なし	7日 なし 14日 ★もやい体操 21日 なし 28日 ★もやい体操	1日 休館日 8日 ★もやい体操 15日 なし 22日 なし 29日 なし	2日 休館日 9日 ★チャレンジ教室 16日 なし 23日 ★もやい体操 30日 ★もやい体操
	その他(60分) 10:40~11:40					3日 休館日 10日 3B体操(有料) 17日 なし 24日 3B体操(有料) 31日 なし
	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			
	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
	18:30~18:45 ★夜ヨガピラ 18:45~19:15 (コース制・有料)		★リフレッシュストレッチ			
----- ★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

熊本市 夢もやい館 

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