

令和8年6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	1日 もやい体操 8日 太極拳(有料) 15日 もやい体操 22日 太極拳(有料) 29日 なし	2日 なし 9日 なし 16日 チャレンジ教室 23日 もやい体操 30日 もやい体操	3日 なし 10日 もやい体操 17日 なし 24日 なし	4日 なし 11日 なし 18日 もやい体操 25日 なし	5日 チャレンジ教室 12日 なし 19日 なし 26日 もやい体操	6日 3B体操(有料) 13日 3B体操(有料) 20日 もやい体操 27日 なし
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	18:15~19:15 夜ヨガピラ (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

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