

令和8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	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	6日 なし 13日 太極拳(有料) 20日 休館日 27日 太極拳(有料)	7日 もやい体操 14日 もやい体操 21日 チャレンジ教室 28日 なし	1日 なし 8日 なし 15日 もやい体操 22日 もやい体操 29日 なし	2日 もやい体操 9日 なし 16日 なし 23日 なし 30日 もやい体操	3日 チャレンジ教室 10日 もやい体操 17日 なし 24日 もやい体操 31日 なし	4日 3B体操(有料) 11日 なし 18日 なし 25日 3B体操(有料)
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	夜ヨガピラ 18:15~19:15 (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



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