

夏に向けて、健康づくり Summer Program

こつばん

骨盤たいそう



5月28日(木)

予約受付開始!



& YMCAこつこつゆうゆう体操

だれでもできる
気軽に始める運動習慣

参加費500円 (お一人1回)

からだのゆがみを改善

こつばん
骨盤たいそう
木

11:00～11:40

深い呼吸をしながら、からだの中心となる骨盤を正しい位置に戻して、美しい姿勢をつくります。
どなたでもできるストレッチを中心としたプログラムです。肩こりや腰痛の改善にもつながります。

脳の刺激と、筋肉の刺激!

YMCA
こつこつゆうゆう体操
火 9:00～9:45

(7月スタート)

自分の力を最大に発揮する筋刺激と、脳を活性化していく脳刺激を行う、YMCAオリジナルプログラムです。いすに座って行いますので、体力に自信のない方でも、安心してご参加いただけます。

ウェーブストレッチ、ピラティス、はじめてヨガも好評受付中

クラス	曜日	時間	定員
こつばん 骨盤たいそう	木曜日 6月4日、11日、18日、7月2日、16日、30日、 8月6日、20日、9月3日、17日 全10回	11:00～11:40	20
7月スタート YMCA こつこつゆうゆう体操	火曜日 7月7日、14日、28日、8月4日、11日、18日 9月1日、8日、15日、29日 全10回	9:00～9:45	15

場所:益城町総合体育館 2階多目的室

◆予約先着順、1カ月先まで予約可◆お問い合わせは下記まで

益城町総合体育館 (月曜休館) ☎096-289-2433

ホームページ: <http://www.kumamoto-ymca.or.jp/mashiki/12909.html>



益城町総合運動公園 指定管理者 熊本 YMCA

益城町総合体育館

Free Wifi 導入!

トレーニングルーム、1階ロビー、
会議室にて使用できます!

売店設置予定!
1階ロビーにて
スポーツ用品ほか

トレーニングルーム



健康維持



姿勢改善



シェイプ
アップ



筋力アップ

体組成測定器フィジオン 6月中旬設置予定!!

～体の中の筋肉量や脂肪量などを精密に測定します。自分のからだを知ることで
目標をたてて運動することができます～

利用料金(1回2時間)

町内在住の方 200円 町外在住の方 500円

お得な回数券もご用意しております

初めての方はオリエンテーションを受講ください(予約制)

登録から運動の方法まで、丁寧にご説明いたします

※ご利用は中学校を卒業された15歳以上の方に限ります

まずは、益城町総合体育館にお電話ください!!

見学大歓迎!
お待ちしております



利用時間 9:00～21:00 (最終受付20:30)

休館日 毎週月曜日(祝日、祝日振替の場合は翌日)

年末年始 (12月28日～1月4日)

※体育施設の管理に必要があるときは、
使用時間の変更または臨時休館することがあります

お問い合わせ 益城町総合運動公園指定管理者 熊本 YMCA 096-289-2433