

## 健康応援プログラム 2015年10月～12月 開催日程のお知らせ

クラス	曜日	時間	定員	担当	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
介護予防体操 (こつこつゆうゆう体操)	火曜日	9:00～9:50	15	宮田 美穂	10/6	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22			
はじめてヨガ	水曜日	12:15～13:15	20	下田 美穂	10/7	10/21	11/4	12/2	12/16								
骨盤たいそう	木曜日	11:00～11:50	20	塚 幸代	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/19	12/3	12/17					
ウェーブストレッチ		12:00～12:50	20	宮本 信恵	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
ピラティス		19:30～20:30	25	赤池 利江子	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24



\* 日程は予定です。変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

### 参加手順

初回：電話または2階トレーニングルーム受付で予約 ⇒ 前日もしくは当日事前予約  
 初回登録(住所や年齢のわかるもの:運転免許証、保険証等)  
 ⇒ 券売機で500円のチケット購入 ⇒ 多目的室で登録カードとチケット提出、受講(10分前入室可)

2回目以降：電話または2階トレーニングルーム受付で予約 ⇒ 当日、券売機で500円のチケット購入



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>