

健康応援プログラム



実施中



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)

骨盤たいそうは、火曜日に変更になりました！

クラス	曜日	時間	定員	インストラクター
骨盤たいそう	火曜日	12:30~13:20	20	堺 幸代
体幹トレーニング		13:30~14:20	20	堺 幸代
はじめてヨガ	隔週水曜	12:15~13:15	20	下田 美穂
ウェーブストレッチ	木曜日	12:00~12:50	20	宮本 信恵
ピラティス		19:30~20:30	20	赤池 利江子

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

⇒ 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)

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>

