

益城町総合体育館 指定管理者 熊本YMCA 健康応援プログラム 開催日程一覧

プログラム名	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
はじめてヨガ (水) 12:15~13:15	5月20日	6月3日	6月17日	7月1日	7月15日	8月5日	9月2日	9月16日		
プログラム名	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
ピラティス (木) 19:30~20:30	4月16日	4月23日	4月30日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日
	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回	第16回	第17回	第18回	第19回	第20回
	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日
	9月17日									
プログラム名	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
ウェーブ ストレッチ (木) 12:00~12:50	4月16日	4月30日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日
	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回	第16回	第17回	第18回	第19回	第20回
	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日



* 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** ⇒ 前日までか当日事前 **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)