

健康応援プログラム 2016年1月～3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
骨盤たいそう	火曜日	12:30～13:20	20	堺 幸代	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/29	
体幹トレーニング		13:30～14:20	20	堺 幸代	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/29	
ヨガ	水曜日	12:15～13:15	20	下田 美穂	1/6	1/20	2/3	2/17	3/2	3/16	3/30					
ウェーブストレッチ	木曜日	12:00～12:50	20	宮本 信恵	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
ピラティス		19:30～20:30	20	赤池 利江子	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31

* 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>