

益城町総合体育館 指定管理者熊本YMCA

たのしい健康づくり fitness Program

# 健康応援プログラム



## スタート



だれでもできる  
気軽に始める運動習慣



参加費 **700円** (お一人1回)

クラス	曜日	時間	定員	インストラクター	スケジュール
骨盤たいそう	火	14:05～(50)	20	塚 幸代	7月14日スタート
ウェーブリングで 機能改善	金	10:05～(50)	20	宮本 信恵	7月10日スタート
ピラティス	金	19:35～(50)	20	磯貝 由貴子	7月10日スタート

祝日休講 その他体育館スケジュールによって、休講する場合があります。

### ご参加の手順

#### 初回

- ① お電話またはトレーニングルームにてご予約ください。1か月先までご予約いただけます。
- ② 問診票記入、登録カードの作成をいたします。住所、年齢のわかるもの(運転免許証、保険証など)をお持ちください。
- ③ 当日、1階窓口横の券売機でチケットを購入し、登録カードと共にトレーニングルーム受付にお出してください。
- ④ レッスン後、トレーニングルームで登録カードをお受け取りください。

#### 2回目以降

- ① お電話またはトレーニングルームにてご予約ください。1か月先までご予約いただけます。
- ② 当日、1階窓口横の券売機でチケットを購入し、登録カードと共にトレーニングルーム受付にお出してください。
- ③ レッスン後、トレーニングルームで登録カードをお受け取りください。



場所: 益城町総合体育館 2階多目的室

◆予約先着順、1か月先まで予約可◆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/>