

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

2021



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	開始日	内容
NEW 骨盤たいそうアドバンス	火	13:05～(50)	20	堺 幸代	4/6～	骨格や筋肉、姿勢を意識してゆっくり全身を動かします。
NEW 骨盤たいそうビギナーズ	火	14:05～(50)	20	堺 幸代	4/6～	正しい姿勢を意識して基本的ストレッチとリラクセス。
NEW きほんの動きトレーニング	木	19:35～(50)	20	松永 和久	4/1～	立つ、しゃがむ、歩く日常動作を意識した基本の筋トレ。
ウエーピングで機能改善	金	10:05～(50)	20	宮本 信恵	4/2～	ウエーピングを使って姿勢を改善。腰痛肩痛に。
ピラティス	金	19:35～(50)	20	磯貝 由貴子	4/2～	背骨や骨盤を意識。体幹、インナーマッスルを整えます。

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。トレーニングルームへお問い合わせください

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/>