

本格的な夏が  
やってくる前に

# 町総合体育館を利用して 日頃の運動不足を解消！

問 町総合体育館(熊本YMCA)

☎ 289 - 2433

🌐 <https://www.kumamoto-ymca.or.jp/mashiki/>

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
期間の変更または中止する場合があります。

## 健康応援プログラム 2021 受講生募集

運動不足気味の人には、「きほんの動きトレーニング」がおすすめ。基本の筋トレとストレッチで、「日常動作の改善」、「姿勢の改善」、「シェイプアップ」の効果が望めます。初めての人でも大丈夫。その他のプログラムも無理なくカラダを動かせます。一緒に楽しく運動しませんか。

**対象** 16歳以上

**プログラムと  
開催曜日** ①きほんの動きトレーニング  
木曜日 午後7時35分～

②ウェービングで機能改善  
金曜日 午前10時05分～

③ピラティス  
金曜日 午後7時35分～

④骨盤たいそうアドバンス  
火曜日 午後1時05分～

⑤骨盤たいそうビギナーズ  
火曜日 午後2時05分～

※時間は全て50分間

**場所** 町総合体育館 多目的室

**定員** それぞれ20人

**費用** 700円(回数券有り)



## トレーニングルーム「8 Weeks challenge」

「筋肉を太くしたい」、「細マッチョになりたい」、「ウエストマイナス3cm」など、自分に数値目標を設定して、8週間チャレンジしてみませんか。

設定目標を達成した人には、プレゼントを用意しています。

**対象** 高校生以上

※トレーニングルーム利用が初めての人は、初回オリエンテーションを受けていただきます。

**受付期間** 6月10日(金)～24日(金)

**実施期間** 利用者が決めた日から8週間  
ただし、7月6日(火)までにチャレンジスタートすること

**場所** 町総合体育館 トレーニングルーム

**費用** トレーニングルーム使用時の料金のみ  
(町内の人 300円、町外の人 600円)

**申し込み** 電話かトレーニングルームに直接お尋ねください



プログラムは登録制です。  
詳しい内容や申し込みについては、YMCAホームページから。

