

トレーナーが教えてくれるから安心！

低料金でいつでも気楽に通える！

!! 今こそ運動しましょう!!

## 中央公民館 4F トレーニング室



体力をつけたい方  
シェイプアップしたい方  
いつまでも健康でいたい方

私たちにご相談ください！



有酸素運動のバイク・ウォーキングマシン、その他、筋力トレーニングマシンやバランスボール等、目的に応じた運動で使用できます。専門のトレーナーが指導を行いますので、初めての方でも安心してご利用できます。目的に応じた相談にも応じますので気軽にお声かけください。

11月から開催！

### ちよこっとストレッチ講座

**火** 腰痛改善  
ストレッチ

**金** リフレッシュ  
ストレッチ

**水** 膝痛改善  
ストレッチ

**土** 姿勢改善  
ストレッチ

**木** 肩こりスッキリ  
ストレッチ

10:30 ~ 14:00 ~  
各教室 15分 定員 5名  
トレーニング室ご利用の方は  
どなたでも参加できます。



今こそ健康！  
いつまでも健幸！

#### 【トレーニング室 利用案内】

- 利用料金 (2時間)  
300円 (60歳以上は100円)
- 利用時間  
9:00 ~ 21:00 (最終受付 20:20)
- ご利用時は、室内専用靴を着用してください
- 感染症対策へのご協力をお願いします

### 白川公園内複合施設 (白川公園・中央公民館)

〒860-0843 熊本市中央区草場町5番1号  
TEL: 096-353-0151 / FAX: 096-353-0152

- 中央公民館
- 中央公民館図書室
- トレーニング室

開館時間: 9時 ~ 22時  
閉室時間: 9時30分 ~ 20時  
※日・祝のみ18時で閉室  
開室時間: 9時 ~ 21時  
※最終入場は20時20分

※休館日: 毎週月曜日 (祝日の場合は翌平日に振替休館)  
※図書室は特別整理日 (蔵書点検等実施日) も休館となります  
※料金などはHP・お電話でお問い合わせください