

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。

バランスボールやストレッチポールでカラダを整えましょう！



おすすめ！

ちょ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 熊本市中央区草葉町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
開室時間: 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