



健康づくりルーム予定表 【 7 月 】



日	月	火	水	木	金	土
 12:30～13:30 お昼休みとして休館		1 9:00～18:00	2 9:00～21:00	3 9:00～18:00	4 9:00～18:00	5 9:00～18:00 <u>講習10:30～</u>
6 休館日	7 9:00～18:00	8 9:00～18:00	9 9:00～21:00	10 9:00～18:00 はびねすタイム 10:00～	11 9:00～18:00	12 9:00～18:00 <u>講習14:30～</u>
13 休館日	14 9:00～18:00	15 9:00～18:00	16 9:00～21:00	17 9:00～18:00	18 9:00～18:00	19 9:00～18:00
20 休館日	21 9:00～18:00	22 9:00～18:00	23 9:00～21:00 はびねすタイム 10:00～	24 9:00～18:00 <u>講習10:30～</u>	25 9:00～18:00	26 9:00～18:00
27 休館日	28 9:00～18:00	29 9:00～18:00 <u>講習10:30～</u>	30 9:00～21:00	31 9:00～18:00	★はびねすタイム★ 10日(木)10:00～体幹トレーニング 23日(水)10:00～ダンベルトレーニング ※初回講習受講者のみ参加できます	

■ご利用料金・時間 1人(2時間)/200円 町外の方 1人(2時間)/400円

※施設の都合により、時間を変更する場合があります。

※器具等で怪我をする恐れがありますので、お子様を連れてのご利用はご遠慮ください。

初回講習会可能日

※ルームを初めてご利用される場合は、【初回講習】の受講が必要です。

18歳以上(高校生を除く)の方が対象です。18歳未満の方のご利用になれませんので、ご了承ください。

1階受付前券売機にて「健康づくりルーム利用券」を購入し2階へお越しください。

(益城町総合体育館のトレーニングルームを利用されていた方も、必ず受講をお願いします)

講習会は、事前に電話または直接ルームにてご予約をお願いします。

※下記の日程以外でも対応できる場合があります。ご相談ください。

1回の講習定員は2名までとなっております。

お早めのご予約をお願いします。なお、予約後キャンセル・変更される場合は予約日から1週間以内にお願いします。

◆持参するもの:運動できる服装、タオル、室内用シューズ、飲み物(水筒・ペットボトル等)

時間	日にち
10:30～	5・24・29
14:30～	12

【お問合せ先】
益城町保健福祉センターはびねす
☎096-234-6123