



健康づくりルーム予定表 【 8 月 】



日	月	火	水	木	金	土
★はぴねすタイム★ 7日(木)10:00～ストレッチポール 18日(月)14:30～筋力トレーニング ※初回講習受講者のみ参加できます			12:30～13:30の間 昼休みとして休館します		1 9:00～18:00	2 9:00～18:00 <u>講習10:30～</u>
3 休館日	4 9:00～18:00	5 9:00～18:00	6 9:00～21:00	7 9:00～18:00 はぴねすタイム 10:00～	8 9:00～18:00	9 9:00～18:00
10 休館日	11 9:00～18:00	12 9:00～18:00	13 9:00～21:00	14 9:00～18:00	15 9:00～18:00	16 9:00～18:00
17 休館日	18 9:00～18:00 はぴねすタイム 14:30～	19 9:00～18:00 <u>講習10:30～</u>	20 9:00～21:00	21 9:00～18:00	22 9:00～18:00	23 9:00～18:00
24/31 休館日	25 9:00～18:00	26 9:00～18:00 <u>講習10:30～</u>	27 9:00～21:00	28 9:00～18:00	29 9:00～18:00	30 9:00～18:00 <u>講習14:30～</u>

◆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、営業時間を変更する場合がありますのでご注意ください。

※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歳未満の方は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。

受付は、前の月17日から予約可能です。なお17日が休所日の場合は、翌日からご予約いただけます。

1回の講習定員は2名となっております。お早めのご予約をお願いします。

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～	2・19・26
14:30～	30

【お問合せ先】

益城町保健福祉センターはぴねす

☎096-234-6123