



8月 健康づくりルーム予定表



日	月	火	水	木	金	土
★はびねすタイム★ 20日(木)10:00～ リズム体操 & 筋トレ 26日(水)14:30～ ストレッチ & 筋トレ			12:30～13:30 お昼休みとして休館	暑い時期になりました。 ・こまめな水分補給 ・汗をかいたら着替える		1 9:00～18:00 講習10:30～
2 休館日	3 9:00～18:00	4 9:00～18:00 講習10:30～	5 9:00～21:00	6 9:00～18:00	7 9:00～18:00	8 9:00～18:00
9 休館日	10 9:00～18:00	11 9:00～18:00	12 9:00～21:00	13 9:00～18:00	14 9:00～18:00	15 9:00～18:00
16 休館日	17 9:00～18:00	18 9:00～18:00	19 9:00～21:00 講習19:00～	20 9:00～18:00 はびねすタイム 10:00～	21 9:00～18:00 講習10:30～	22 9:00～18:00
23/30 休館日	24/31 9:00～18:00	25 9:00～18:00	26 9:00～21:00 はびねすタイム 14:30～	27 9:00～18:00	28 9:00～18:00	29 9:00～18:00