



健康づくりルーム予定表 【4月】



日	月	火	水	木	金	土
	1 9:00~18:00	2 9:00~18:00	3 9:00~21:00 講習14:00~	4 9:00~18:00	5 9:00~18:00	6 9:00~18:00
7 休館日	8 9:00~18:00	9 9:00~18:00	10 9:00~21:00	11 9:00~18:00	12 9:00~18:00	13 9:00~18:00 講習14:00~
14 休館日	15 9:00~18:00	16 9:00~18:00	17 9:00~21:00	18 9:00~18:00 講習14:00~ はぴねすタイム 10:00~	19 9:00~18:00	20 9:00~18:00
21 休館日	22 9:00~18:00	23 9:00~18:00 講習14:00~	24 9:00~21:00	25 9:00~18:00	26 9:00~18:00	27 9:00~18:00
28 休館日	29 9:00~18:00	30 9:00~18:00	12:00~13:00の間 お昼休みとして 休館 します		★はぴねすタイム★ 18日(木)かんたんストレッチ	

■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。

令和6年4月より、火曜と金曜の利用時間が変更となっております。

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)

下記の講習会可能日を参考にされて、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。

受付は、前の月25日から予約可能です。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週間以内をお願いします。

◆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)

時間	日にち
14:00~	3・13・18・23

【お問い合わせ】

益城町保健福祉センター

健康づくりルーム

☎TEL:096-234-6123