

# 益城町保健福祉センターはびねすの 健康づくりルーム



自分のペースで、体力づくり

まずは体験してみませんか



開放的な雰囲気  
静かに運動が  
できます



マシンの使い方は分かりやすく  
書いてありますがスタッフが  
尋ねることもできます



はびねすのホームページ

1回 200円 2時間制  
(町外の方は400円)

初めての方でも安心 初回講習会あり

水曜<sup>※</sup>は夜間も利用可能！

専門のスタッフが常駐で安全安心

利用時間	月	火	水	木	金	土	日
	9:00 └ 18:00	9:00 └ 18:00	9:00 └ 21:00	9:00 └ 18:00	9:00 └ 18:00	9:00 └ 18:00	休

※利用時間は変更になる場合があります。はびねすのホームページ(表の上の二次元バーコード)をご確認いただき『健康づくりルーム予定表』をクリックするか、お電話でお問合せください

## 初回講習会について

ルームを初めて利用する場合は「初回講習」の受講が必要です。マシンの使い方のほか、個人に合わせた負荷を確認するなど丁寧な説明を行います。詳しくはルーム予定表をご覧ください。

## 利用料金

	町民の方 (18歳以上)	町外の方 (18歳以上)
1人 (2時間)	200円	400円

※1階ロビー管理人室前の券売機で、利用券を購入してください

※1回分無料になる11枚綴りの回数券もあります

※屋内シューズや飲み物、タオルなどはお持ちください

お問合せ

益城町保健福祉センターはびねす  
(益城町惣領1470)

TEL:096-234-6123

