



健康づくりルーム予定表 〔 9 月 〕



日	月	火	水	木	金	土
	1 9:00～18:00	2 9:00～18:00	3 9:00～21:00	4 9:00～18:00 講習10:30～	5 9:00～18:00 はぴねすタイム 10:00～	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 マシン入れ替えの為 休館	12 9:00～18:00	13 9:00～18:00
14 休館日	15 9:00～18:00	16 9:00～18:00	17 9:00～21:00 はぴねすタイム 14:30～	18 9:00～18:00	19 9:00～18:00	20 9:00～18:00 講習14:30～
21 休館日	22 9:00～18:00	23 9:00～18:00 講習10:30～	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 講習10:30～	30 9:00～18:00	12:30～13:30 お昼休みとして 休館	★はぴねすタイム★ 5日(金)10:00～リズム&筋トレ 17日(水)14:30～体幹トレーニング ※初回講習受講者のみ参加できます		

◆ご利用料金・時間 1人200円/2時間 ※町外の方は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、お子様を連れての入館はご遠慮ください。

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～	4・23・29
14:30～	20

【お問合せ先】

益城町保健福祉センターはぴねす

TEL096-234-6123