



健康づくりルーム予定表 【10月】



日	月	火	水	木	金	土
★はびねすタイム★ 16日(木)10:00～筋トレ&ストレッチ 27日(月)14:30～体力測定&ポール ※初回講習受講者のみ参加できます			1 9:00～21:00	2 9:00～18:00	3 9:00～18:00	4 9:00～18:00 講習14:30～
5 休館日	6 9:00～18:00	7 9:00～18:00	8 9:00～21:00	9 9:00～18:00 講習10:30～	10 9:00～18:00	11 9:00～18:00
12 休館日	13 9:00～18:00	14 9:00～18:00	15 9:00～21:00	16 9:00～18:00 はびねすタイム 10:00～	17 9:00～18:00	18 9:00～18:00 講習10:30～
19 休館日	20 9:00～18:00	21 9:00～18:00	22 9:00～21:00	23 9:00～18:00	24 9:00～18:00	25 9:00～18:00
26 休館日	27 9:00～18:00 はびねすタイム 14:30～	28 9:00～18:00 講習10:30～	29 9:00～21:00	30 9:00～18:00	31 9:00～18:00	12:30～13:30 お昼休みとして 休館

◆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。

※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。

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・ペットボトル等)

時間	日にち
10:30～	9・18・28
14:30～	4

【お問合せ先】

益城町保健福祉センターはびねす

Tel.096-234-6123