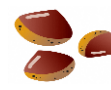




健康づくりルーム予定表 【 11 月 】



日	月	火	水	木	金	土
★はぴねすタイム★ 6日(木)14:30～ストレッチ 28日(金)10:00～ウォーキング・リズム運動			12:30～13:30まで お昼休みとして休館します!!			1 9:00～18:00
2 休館日	3 9:00～18:00	4 9:00～18:00	5 9:00～21:00	6 9:00～18:00 はぴねすタイム 14:30～	7 9:00～18:00	8 9:00～18:00 講習10:30～
9 休館日	10 9:00～18:00	11 9:00～18:00 講習10:30～	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	21 9:00～18:00	22 9:00～18:00 講習14:30～
23/30 休館日	24 9:00～18:00	25 9:00～18:00	26 9:00～21:00	27 9:00～18:00 講習10:30～	28 9:00～18:00 はぴねすタイム 10:00～	29 9:00～18:00

◆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～	8・11・27
14:30～	22
19:00～	19

【お問合せ先】

益城町保健福祉センターはぴねす

TEL096-234-6123