



## 健康づくりルーム予定表 【 2 月 】



日	月	火	水	木	金	土	
12:30~13:30 お昼休みとして休館		<b>★はぴねすタイム★</b> 13日(金)10:00~椅子を使ったストレッチ＆筋トレ 25日(水)14:30~リズム運動＆筋トレ <b>※初回講習受講者のみ参加できます</b>					
1 <b>休館日</b>	2 9:00~18:00	3 9:00~18:00 <u>講習10:30~</u>	4 9:00~21:00	5 9:00~18:00 <u>講習10:30~</u>	6 9:00~18:00	7 9:00~18:00	
8 <b>休館日</b>	9 9:00~18:00	10 9:00~18:00	11 9:00~18:00 <small>※祝日の為 18:00まで</small>	12 9:00~18:00	13 9:00~18:00 <b>はぴねすタイム 10:00~</b>	14 9:00~18:00 <u>講習10:30~</u>	
15 <b>休館日</b>	16 9:00~18:00	17 9:00~18:00	18 9:00~21:00 <u>講習19:00~</u>	19 9:00~18:00	20 9:00~18:00	21 9:00~18:00	
22 <b>休館日</b>	23 9:00~18:00	24 9:00~18:00	25 9:00~21:00 <b>はぴねすタイム 14:30~</b>	26 9:00~18:00	27 9:00~18:00	28 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、開館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、お子様を連れての利用はご遠慮ください。

### 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、翌月からご予約いただけます。

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。

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~	3・5・14
19:00~	18

【お問い合わせ】

益城町保健福祉センターはぴねす  
☎TEL:096-234-6123