



健康づくりルーム予定表 【 3 月 】



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 9:00~18:00	3 9:00~18:00	4 9:00~21:00	5 9:00~18:00 講習10:30~	6 9:00~18:00	7 9:00~18:00 講習10:30~
8 休館日	9 9:00~18:00	10 9:00~18:00	11 9:00~21:00 はぴねすタイム 10:00~	12 9:00~18:00	13 9:00~18:00	14 9:00~18:00
15 休館日	16 9:00~18:00	17 9:00~18:00 講習10:30~	18 9:00~21:00	19 9:00~18:00	20 9:00~18:00	21 9:00~18:00
22 休館日	23 9:00~18:00	24 9:00~18:00	25 9:00~21:00 講習19:00~	26 9:00~18:00 はぴねすタイム 14:30~	27 9:00~18:00	28 9:00~18:00
29 休館日	30 9:00~18:00	31 9:00~18:00	★はぴねすタイム★ 11日(水)10:00~椅子を使ったストレッチ&筋トレ 26日(木)14:30~ストレッチ&筋トレ			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、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、お子様を連れてのご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~	5・7・17
19:00~	25

【お問い合わせ】

益城町保健福祉センター

健康づくりルーム

TEL:096-234-6123