

## 健康応援プログラム 2023 スケジュール (10月～12月)

肩こり腰痛改善 ストレッチ 火曜日 9:50～10:40	10月	3	17	24	31		10/10 休館日
	11月	7	14	21	28		
	12月	5	12	19	26		
骨盤たいそう 火曜日 13:50～14:40	10月	3	17	24	31		10/10 休館日
	11月	7	14	21	28		
	12月	5	12	19	26		
リラックスヨガ 金曜日 19:35～20:25	10月	13	20	27			10/6 大会等の為休講
	11月	10	17	24			11/3 祝日の為休講
	12月	1	8	15	22		12/29 年末休館

ご参加の手順

初回

① お電話またはトレーニングルームにてご予約ください。

※初めての方は無料見学、体験ができます。ぜひお電話ください。

② 問診票記入、登録カードの作成をいたします。住所、年齢のわかるもの（運転免許証等）をお持ちください。

③ 当日、1階窓口横券売機でチケットを購入し、登録カードと共にトレーニングルーム受付にお出しくください。

④ レッスン後、トレーニングルームで登録カードをお受け取りください。

2回目以降

① お電話またはトレーニングルームにてご予約ください。予約は1か月先までおとりいただけます。

② 当日、1階窓口横券売機でチケットを購入し、登録カードと共にトレーニングルーム受付にお出しくください。

③ レッスン後、トレーニングルームで登録カードをお受け取りください。

お問合せ：益城町総合体育館 096-289-2433 (月曜休館)