

健康応援プログラム 2024 スケジュール (4月～6月)

肩こり腰痛改善 ストレッチ 火曜日 9:50～10:40	4月	2	9	16	23		30日休館日
	5月	14	21	28			7日休館日
	6月	4	11	18	25		
骨盤たいそう 火曜日 13:50～14:40	4月	2	9	16	23		30日休館日
	5月	14	21	28			7日休館日
	6月	4	11	18	25		
リラックスヨガ 金曜日 19:35～20:25	4月	5	12	19	26		
	5月	10	17	24	31		
	6月	7	14	21	28		

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下さい。

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下さい。

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）