

## 健康応援プログラム 2023 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	4	11	18	25		
	5月	2	9	16	23	30	
	6月	6	13	20	27		
骨盤たいそう  火曜日 13：50～14：40	4月	4	11	18	25		
	5月	2	9	16	23	30	
	6月	6	13	20	27		
リラックスヨガ 金曜日 19：35～20：25	4月	7	14	21	28		
	5月	12	19	26			5日 祝日休講
	6月	2	9	16	23	30	

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）