

健康応援プログラム 2023 スケジュール (7月～9月)

肩こり腰痛改善 ストレッチ 火曜日 9:50～10:40	7月	4	11	25			18日休館日
	8月	1	15	22	29		8日大会の為休講
	9月	5	12	26			19日休館日
骨盤たいそう 火曜日 13:50～14:40	7月	4	11	25			18日休館日
	8月	1	15	22	29		8日大会の為休講
	9月	5	12	26			19日休館日
リラックスヨガ 金曜日 19:35～20:25	7月	7	28				14日大会準備の為休講 21日大会準備の為休講
	8月	4	18	25			11日祝日の為休講
	9月	1	8	15	22	29	

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)