

## 12月 自主トレーニングカレンダー（御津やすらぎ福祉会館）

○：利用可 ×：利用不可 ▲：自家用車での来所をお断りしています。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前 休館日	○	○	○	○	○	休館日
午後	○	○	○	○	▲	
	7	8	9	10	11	12
午前 休館日	○	○	○	○	○	休館日
午後	○	○	X	○	○	
	14	15	16	17	18	19
午前 休館日	○	○	○	○	○	休館日
午後	○	○	○	○	○	
	21	22	23	24	25	26
午前 休館日	○	○	○	○	○	休館日
午後	○	○	○	○	○	
	28	29	30	31		
午前 休館日	休館日	休館日	休館日			
午後						

午前： 9時～12時

午後： 13時～17時

●気象警報発令時は、利用できません。また、機器の故障等やむを得ない事情で上記の予定を変更する場合がありますのでご了承ください。

お友達にもご紹介ください。

健康運動指導士のアドバイスがあります。

	自主トレーニング講習会（要予約）	自主トレフォローアップ講習会（予約不要）
日時	12月10日（水）13時45分～16時15分	1月14日（水）9時30分～11時30分
料金	600円（再受講者：無料）	無料

※トレーニング機器の使用方法や効果的な運動方法等を再確認されたい方は**自主トレーニング講習会**及び**自主トレフォローアップ講習会**を受講ください。

※**自主トレーニング室の利用には許可証が必要です。**※許可証をお持ちでない方は、**自主トレーニング講習会**を受講してください。