

1月 自主トレーニングカレンダー（はつらつセンター）

○：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
午前				1	2	3
午後				休館日	休館日	休館日
夜間						
4	5	6	7	8	9	10
午前	○	○	利用不可 ※1/7~1/14まで館内工事のため			
午後	○	○	※1/7~1/14まで館内工事のため			
夜間	○	○	※1/7~1/14まで館内工事のため			
11	12	13	14	15	16	17
午前	利用不可 ※1/7~1/14まで館内工事のため			11時まで使用可 【乳がん・子宮 頸がん検診】	○	▲
午後	※1/7~1/14まで館内工事のため			○	○	▲
夜間	※1/7~1/14まで館内工事のため			○	○	▲
18	19	20	21	22	23	24
午前	▲	11時まで使用可 【乳がん・子宮頸 がん検診】	▲	○	○	○
午後	○	○	○	×	▲	○
夜間	○	○	○	○	○	○
25	26	27	28	29	30	31
午前	11時まで使用可 【乳がん・子宮頸 がん検診】	○	×	○	○	○
午後	▲	○	○	▲	○	○
夜間	○	○	○	○	○	○

午前： 9時～13時

午後： 13時～17時

夜間： 17時～20時30分

●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。

次回予定	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	1月28日（水）9時15分～11時45分	2月25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。