

## R8年1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（他会場同様）

▲は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
午前					休館日	休館日	休館日
午後							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	休館日	○	○	○	○	○	休館日
午後		○	○	○	○	○	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	休館日	休館日	○	○※1	○	○	休館日
午後			▲	○	○	○	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	○	○	○	○	○	休館日
午後		○	○	○	○	○	
	25	26	27	28	29	30	31
午前	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。

	※1 自主トレフォローアップ講習会（予約不要）	健康運動指導士のアドバイスがあります。
日時	1月14日（水）9時30分～11時30分	
料金	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。