

1月 自主トレーニングカレンダー（新宮総合支所）

○：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 |
| 午前 | | | | | | |
| 午後 | | | | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 午後 | 休館日 | | | | | 休館日 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 午前 | 休館日 | | ○ | ○ | ○ | |
| 午後 | | 休館日 | | | | 休館日 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 午後 | 休館日 | | | | | 休館日 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 午前 | 休館日 | | ○ | ○ | ○ | |
| 午後 | | 休館日 | | | | 休館日 |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

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。

大集合！！ 健康運動指導士のアドバイスがあります。気軽に参加してください。

| | |
|----|----------------------|
| | 自主トレフォローアップ講習会（予約不要） |
| 日時 | 3月9日（月）14時～16時 |
| 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。

たつの市新宮総合支所地域振興課市民健康福祉係 電話 0791-75-3110