

3月 自主トレーニングカレンダー

【はつらつセンター】

午前：9時～13時 午後：13時～17時 夜間：17時～20時30分

○：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 | 7 |
| 午前 | 休館日 | ○ | 11時まで○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | | × | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ○ |
| 夜間 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午前 | 休館日 | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | | ○ | ▲ | × | ○ | ▲ | ○ |
| 夜間 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | 休館日 | ○ | × | ○ | ○ | 休館日 | ○ |
| 午後 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ |
| 夜間 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 | 休館日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | | ○ | ○ | ○ | ▲ | ○ | ○ |
| 夜間 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 午前 | 休館日 | ○ | ○ | | | | |
| 午後 | | ○ | ○ | | | | |
| 夜間 | | ○ | ○ | | | | |

----- 次回講習会日程 -----

健康運動指導士によるアドバイスを受けられます！

| 自主トレーニング講習会 | | 自主トレフォローアップ講習会 | |
|-------------|--------------------|----------------|-------------------|
| 会場 | はつらつセンター | 会場 | はつらつセンター |
| 日時 | 3月2日（月）13:15～15:45 | 日時 | 3月6日（金）9:30～11:30 |
| 料金 | 600円（再受講者は無料） | 料金 | 無料（許可証が必要） |
| 申込 | 要申込み（窓口・電話） | 申込 | 申込み不要 |

●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。

●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。

たつの市健康部健康課（はつらつセンター）

電話：0791-63-2112