対象 ： 講習会を受講された 高校生 ～ 概ね64歳

回覧

一般成人筋力トレーニング教室
11月の利用日のご案内

※ ◎印は開催日です

みたけ健康館

日	曜日	9:00～12:00	13:00～16:00	18:00～21:00
1	日	◎	◎	
2	月			◎
3	火			
4	水		◎	◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月			◎
10	火			◎
11	水			◎
12	木			◎
13	金			◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水			◎
19	木			◎
20	金			◎
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			
24	火			◎
25	水			◎
26	木			◎
27	金			◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月			◎

御嵩町防災コミュニティセンター(上之郷)

日	曜日	9:00～12:00	13:00～16:00	18:00～21:00
1	日	◎	◎	
2	月			◎
3	火			
4	水	◎	◎	◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月			◎
10	火			◎
11	水	◎	◎	◎
12	木			◎
13	金			◎
14	土	◎		
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水	◎	◎	◎
19	木			◎
20	金			◎
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			
24	火			◎
25	水	◎	◎	◎
26	木			◎
27	金			◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月			◎

≪一般成人筋力トレーニング教室・講習会に関するお問い合わせ≫

みたけスポーツ・文化倶楽部　TEL：50-7846

≪一般成人筋力トレーニング利用回数券について≫

御嵩町防災コミュニティセンターでは回数券を販売しておりません。

B&G海洋センター・みたけ健康館（◎印時間中）でお求めください。

裏面もご覧ください ⇒