

一般成人・高齢者

筋力トレーニング教室 5月の利用日のご案内

みたけ健康館

伏見にこここ館

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	金	高齢者フォローアップ	カンファレンス	◎
2	土	◎	◎	
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
8	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	土	◎	◎	
10	日	◎	◎	
11	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
15	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	土	◎	◎	
17	日	◎	◎	
18	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
22	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	土	◎	◎	
24	日	◎	◎	
25	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
29	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
30	土	◎	◎	
31	日	◎	◎	

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	金	高齢者フォローアップ		
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
8	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
9	土			
10	日			
11	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
12	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
13	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	
14	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
15	金	高齢者フォローアップ	事務	
16	土			
17	日			
18	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
19	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
20	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	
21	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
22	金	高齢者フォローアップ		
23	土			
24	日			
25	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
26	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
27	水	フォロー(送迎)		
28	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
29	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
30	土			
31	日			

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	金	高齢者フォローアップ	◎	◎
2	土	◎	◎	
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
9	土	◎	◎	
10	日	◎	◎	
11	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	水	◎	◎	◎
14	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
16	土	◎	◎	講習会
17	日	◎	◎	
18	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	水	ぬくもりの家	◎	◎
21	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
22	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
23	土	◎	◎	
24	日	◎	◎	
25	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	水	◎	◎	◎
28	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
30	土	◎	◎	
31	日	◎	◎	

《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、回数券を販売していません。
回数券は、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。