

一般成人・高齢者

筋力トレーニング教室 9月の利用日のご案内

みたけ健康館

伏見にここ館

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	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
4	金	高齢者フォローアップ	◎	◎
5	土	◎	◎	
6	日	◎	◎	
7	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
10	木	フォロー(送迎)	カンファレンス・マシンメンテ	◎
11	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	土	◎	◎	
13	日	◎	◎	
14	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	水	LED切替工事		
17	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
18	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	土	◎	◎	講習会
20	日	◎	◎	
21	月			
22	火			
23	水			
24	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
25	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	土	◎	◎	
27	日	◎	◎	
28	月	高齢者フォローアップ	◎	◎
29	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
30	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
2	水	フォロー(送迎)	筋トレ教室	
3	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
4	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
5	土			
6	日			
7	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
8	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
9	水	フォロー(送迎)	筋トレ教室	
10	木	高齢者フォローアップ	マシンメンテナンス	
11	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
12	土			
13	日			
14	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
15	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
16	水	フォロー(送迎)	筋トレ教室	
17	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
18	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
19	土			
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
25	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
26	土			
27	日			
28	月	高齢者フォローアップ	体力測定	
29	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
30	水	フォロー(送迎)	筋トレ教室	

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

《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。