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

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

≪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 ⇒