

健康の駅よこて『東部』トレーニングセンター 週間予定表 (R2.7.1～)

日	月	火	水	木	金	土
健康増進タイム (9:00～12:00)	健康増進タイム (9:00～12:00)	健康増進タイム (9:00～12:00)	休 館 日	健康増進タイム (9:00～12:00)	健康増進タイム (9:00～12:00)	レディースタイム (9:00～12:00)
昼 休 み				昼 休 み		
13:00～13:30 環境整備時間	13:00～13:30 環境整備時間	13:00～13:30 環境整備時間		13:00～13:30 環境整備時間	13:00～13:30 環境整備時間	13:00～13:30 環境整備時間
健康増進タイム (13:30～17:00)	13:30～15:00 中小規模 健康の駅事業 健康増進タイム (15:00～17:00)	健康増進タイム (13:30～17:00)		健康増進タイム (13:30～17:00)	13:30～15:00 中小規模 健康の駅事業 健康増進タイム (15:00～17:00)	健康増進タイム (13:30～17:00)
※午後5時で 閉館します。	※午後5時で 閉館します。	※午後5時で 閉館します。		※午後5時で 閉館します。	※午後5時で 閉館します。	※午後5時で 閉館します。

☆利用区分表

時間区分	対象者	利用時間(曜日)	利用料
レディース タイム	高校生以上の女性 〔要支援・要介護認定またはそれに相当する状態でない方。〕	午前9時00分～12時00分(土曜日)	◆市内に住所のある方 300円 ◆市内に住所のない方 600円 (どちらも2時間まで) ※受付から退館までで2時間以内のご利用をお願いします。
健康増進 タイム	高校生以上 〔要支援・要介護認定またはそれに相当する状態でない方。〕	午前9時00分～12時00分 (日・月・火・木・金曜日) ※第3日曜日をのぞく。	
		午後3時00分～午後5時00分 (月・金曜日) 午後1時30分～午後5時00分 (日・火・木・土曜日) ※第3日曜日をのぞく。	

新規ご利用の方は、終了時間の1時間前までに受付を済ませてください。

※ 東部トレーニングセンターは、原則として毎週水曜日、毎月第3日曜日および祝日を休館日としますが、健康増進機器のメンテナンスや施設行事との関連で臨時休館日となる場合もあります。
詳しくは、毎月発行の『健康の駅トレーニングセンター月間予定表』をご確認の上、ご利用ください。

所在地 健康の駅よこて 東部トレーニングセンター
横手市駅前町1-21 Y²ぶらさ4階 (☎0182-32-2450)
健康の駅よこて 西部トレーニングセンター
横手市大森町菅生田245-34 南部シルバーエリア内 (☎0182-26-2631)
健康の駅よこて 南部トレーニングセンター
横手市十文字町植田字一ト市330 十文字西地区交流センター内 (☎0182-44-3211)

問い合わせ先 横手市市民福祉部 健康推進課 健康の駅係
横手市横山町1-1 (☎0182-35-2127)