

令和5年 **4月** 「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> ※ 令和5年4月より、開放時間が 9:00～16:00 になりました。 </div>				1 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px;"> 赤枠の時間帯は 予定があります </div>					
2	3	4	5	6	7	8
休館日	9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:00 オリエンテーション スキルアップ講習	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	オリエンテーション実施時は、参加者優先ですが利用可能です。理学療法士に相談もできます。					
9	10	11	12	13	14	15
休館日	9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:00 筋トレフォロー教室 11:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
16	17	18	19	20	21	22
休館日	9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:00 筋力アップ教室 12:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:00 筋力アップ教室 12:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
23	24	25	26	27	28	29
休館日	9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:00 筋力アップ教室 12:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:00 筋トレフォロー教室 11:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:00 筋力アップ教室 12:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
30	<div style="border: 2px solid magenta; padding: 5px;"> 新型コロナウイルス感染症の影響により、臨時休館となる場合があります。その際は、坂祝情報かわら版メールやホームページにてお知らせしますのでご確認ください。 </div>					
休館日						