

令和5年 11月 「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
			1 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	2 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	3 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	4 9:00～12:00 第6回坂祝町ボランティア交流会・ 第14回ふれあいサ ロンボランティア のつどい 12:00～16:00 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。			
5	6 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	7 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	8 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9 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	10 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:00 筋力アップ教室 12:00～17:30 移動間仕切り 点検作業	11 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
12	13 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	14 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	15 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	16 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	17 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	18 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
19	20 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	21 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	22 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	23 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	24 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	25 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
26	27 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	28 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	29 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	30 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		

赤枠の時間帯は
予定があります

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。