

# 令和6年8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	3 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
赤枠の時間帯は予定があります						
4	5 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	6 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:00 筋トレ機器一般開放	7 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	8 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	9 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	10 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
休館日						
11	12 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	13 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	14 9:00～16:00 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 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
休館日						
<p>令和6年度の筋トレオリエンテーションは、午後からになりました。</p> <p>実施時は、参加者優先ですが利用可能です。</p> <p>理学療法士に相談もできます。</p>						
18	19 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	20 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:00 筋トレ機器一般開放 13:00～15:00 オリエンテーション スキルアップ講習	21 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	22 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	23 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋力アップ8回教室 11:30～16:00 筋トレ機器一般開放	24 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
休館日						
25	26 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	27 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:00 筋トレ機器一般開放	28 9:00～16:00 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 9:30～11:30 筋力アップ8回教室 11:30～16:00 筋トレ機器一般開放	31 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
休館日						