

# 令和6年9月 「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
1   休館日	2 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	3 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	4 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	5 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	6 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	7 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	13:30～15:00 まめな会	9:30～11:30 筋トレ教室			9:30～11:30 筋力アップ8回教室	
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11:30～16:00 筋トレ機器一般開放			11:30～16:00 筋トレ機器一般開放	
8   休館日	9 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	10 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	11 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	12 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	13 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	14 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	13:30～15:00 まめな会	9:30～11:30 筋トレ教室	筋トレ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よ！		9:30～11:30 筋力アップ8回教室	
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11:30～16:00 筋トレ機器一般開放			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						
15   休館日	16 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放	17 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	18 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	19 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	20 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	21 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	黒岩地区 敬老会	9:30～11:30 筋トレ教室			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			11:30～16:00 筋トレ機器一般開放	
22   休館日	23 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	24 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	25 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	26 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	27 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	28 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
13:30～15:00 まめな会	9:30～11:30 筋トレ教室				9:30～11:30 筋力アップ8回教室	
15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11:30～16:00 筋トレ機器一般開放				11:30～16:00 筋トレ機器一般開放	
29   休館日	30 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	赤枠の時間帯は 予定があります		9/16（月・祝）10時から、黒岩地区 敬老会準備の為、使用できません。		
	13:30～15:00 まめな会					
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放					