

令和6年10月 「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土	
		1 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	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	4 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	5 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	
6	7 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	8 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	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	11 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	12 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>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！</p> </div>					
13	14 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	15 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	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	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	21 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	22 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	23 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	24 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	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	28 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	29 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	30 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	31 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	<p>赤枠の時間帯は予定があります</p>		