

令和7年 4月 「筋トレ機器一般開放時間帯」

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| | | 1 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放 | 2 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 3 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 4 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 5 休館日  |
| | | | 赤枠の時間帯は予定があります | | | |
| 6 | 7 | 8 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 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 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 10 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 11 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 12 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 |
| 休館日 | 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放 | オリエンテーションは、午後からになります。 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。 | | | | |
| 13 | 14 | 15 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放 | 16 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 17 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 18 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 19 休館日  |
| 休館日 | 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放 | | | | | |
| 20 | 21 | 22 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放 | 23 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 24 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 25 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 26 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 |
| 休館日 | 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放 | | | | | |
| 27 | 28 | 29 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | 30 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放 | | | |
| 休館日 | 8:45～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 まめな会 15:00～16:45 筋トレ機器一般開放 | | | | | |