

令和7年8月「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
					1 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	2 休館日 
	赤枠の時間帯は予定があります					
3	4 8:45～16:45 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	5 8:45～16:45 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	6 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	7 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8 8:45～9:00 筋トレ機器一般開放 つくこん教室 9:00～17:00	9 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
10	11 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	12 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 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	13 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	14 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	15 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	16 休館日 
			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。			
17	18 9:00～13:30 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	19 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放	20 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	21 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	22 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋力アップ 8回教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放	23 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
24/31	25 9:00～13:30 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	26 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋トレ教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放	27 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	28 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	29 8:45～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～11:30 筋力アップ 8回教室 11:30～16:45 筋トレ機器一般開放	30 休館日 