

令和7年9月 「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1 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	2 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	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 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	6 休館日 
	7	8 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	9 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	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 8:45～9:30 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
	13	14	15	16	17	18
休館日	15 黒岩敬老会 14:00～16:45 筋トレ機器一般開放	16 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	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 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	20 休館日 
21	22 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	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 8:45～9:30 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	27 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
28	29 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	30 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	青色の時間帯は予定利用できます 赤枠の時間帯は予定があります			

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！