

令和7年10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 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	3 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	4 休館日 
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			
5	6 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	7 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	8 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	9 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	10 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	11 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
12	13 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	14 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	15 8:45～16:45 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 休館日 
19	20 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	21 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	22 8:45～16:45 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	27 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	28 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	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	31 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	

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！