

令和8年5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 休館日	4 8:45~16:45 筋トレ機器一般開放	5 8:45~16:45 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 8:45~16:45 筋トレ機器一般開放	9 8:45~16:45 筋トレ機器一般開放
10 休館日	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 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	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 
実施時は、参加者優先ですが一般の方も利用可能です。 その場で理学療法士に相談もできます。						
17 休館日	18 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	19 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	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 8:45~16:45 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 休館日	25 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	26 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	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 8:45~16:45 筋トレ機器一般開放	30 休館日 