

令和8年8月「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日 
赤枠の時間帯は予定があります						
2	3 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	4 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	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	10 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	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	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 休館日 
16	17 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	18 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	19 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	20 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	21 8:45～9:30 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	22 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
23/30	24/31 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	25 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	26 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	27 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	28 8:45～9:30 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	29 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。理学療法士に相談できます。