

令和6年4月「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	2 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	3 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	4 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	5 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	6 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	13:30～15:00 まめな会	9:30～11:30 筋力アップ教室	赤枠の時間帯は予定があります			
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11:30～16:00 筋トレ機器一般開放				
休館日	8 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	9 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	10 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	12 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	13 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	13:30～15:00 まめな会	9:30～11:30 筋力アップ教室				
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11:30～16:00 筋トレ機器一般開放				
休館日	15 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	16 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	17 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	18 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	19 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	20 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	13:30～15:00 まめな会	13:00～15:00 オリエンテーション スキルアップ講習	令和6年度のオリエンテーションは、午後からになります。 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。			
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放					
休館日	22 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	23 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	24 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	25 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	26 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放	27 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放
	13:30～15:00 まめな会	9:30～11:30 筋力アップ教室				
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11:30～16:00 筋トレ機器一般開放				
休館日	29 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放	30 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放	31 9:00～16:00 筋トレ機器一般開放			
	13:30～15:00 まめな会	9:30～11:30 筋力アップ教室				
	15:00～16:00 筋トレ機器一般開放	11:30～16:00 筋トレ機器一般開放				