

令和7年 6月 「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 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	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 休館日 
			赤枠の時間帯は予定があります			
8	9 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	10 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 リエンテーション スキルアップ講習	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
休館日		実施時は、参加者優先ですが利用可能です。 その場で理学療法士に相談もできます。				
15	16 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	17 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	18 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	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 休館日 
休館日						
22	23 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	24 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	25 8:45～16:45 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 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
休館日						
29	30 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					
休館日						