令和7年7月 「筋トレ機器一般開放時間帯」

13 JH I						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		8:45~9:30	8:45~16:45	8:45~16:45	8:45~16:45	
		筋トレ機器一般開放		筋トレ機器一般開放		休館日
		9:30~11:30	135 T + 135 HL 135 (135)	735 T	735 T - 125 HH - 735 [7] 335	11年日
		筋トレ教室				
		11:30~16:45	赤枠の	時間帯は予定がる	あります	3
		筋トレ機器一般開放	21113	191211110111011	7 7 6 7	
						P
6	7	8	9	10	11	12
	8:45~13:30	8:45~9:30	8:45~16:45	8:45~16:45		8:45~16:45
			筋トレ機器一般開放			
			別「レ版品―収用以	別ドレ版品一限用以	別「レークス会」が開放	別「レバス名」が以前が
	13:30~15:00					
<u>,, ,,</u>	まめな会	筋トレ教室				
休館日	15:00~16:45	11:30~16:45		0+11	Dans	
	筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放	実施	時は、参加者優先	ですが利用可能で	<u>. 1</u>
	13:00~15:00 理学療法士に相談もできます。				きます。	
		オリエンテーション				
		スキルアップ 講習				
13	14	15	16	17	18	19
13						13
	8:45~13:30	8:45~9:30	8:45~16:45	8:45~16:45		/L &==
			筋トレ機器一般開放	肋トレ機器一般開放	肪トレ機器一般開放 	休館日
	13:30~15:00					
	まめな会	筋トレ教室				
休館日	15:00~16:45	11:30~16:45				
	筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放				
20	01	22	22	24	25	26
20		22	23	24	25	26
	8:45~13:30	8:45~9:30	8:45~16:45	8:45~16:45	8:45~16:45	8:45~16:45
			筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放
	13:30~15:00	9:30~11:30				
	まめな会	筋トレ教室				
休館日	15:00~16:45	11:30~16:45	Ī			
	筋トレ機器一般開放	 筋トレ機器一般開放				
07	22	00	20	24		
27	28	29	30	31		
	8:45~13:30	8:45~16:45	8:45~16:45	8:45~16:45		
	筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放	筋トレ機器一般開放		.F.
	13:30~15:00					"
	まめな会					LJ sr
休館日	15:00~16:45					
PI'MA H	筋トレ機器一般開放					
	別「レ1茂品」収用収					