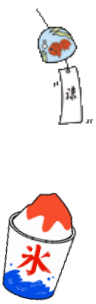


令和7年7月「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	3 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	4 8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	5 休館日 
6	7	8	9	10	11	12
休館日	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	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	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
13	14	15	16	17	18	19
休館日	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	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	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	休館日 
20	21	22	23	24	25	26
休館日	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	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	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放
27	28	29	30	31		
休館日	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	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放	8:45～16:45 筋トレ機器一般開放		

赤枠の時間帯は予定があります

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。