# 令和８年10月「筋トレ機器一般開放時間帯」

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 2<br>8:45～9:30<br>筋トレ機器一般開放<br>9:30～11:30<br>筋力アップ8回教室<br>11:30～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 3<br>休館日<br> |
| 4<br>休館日 | 5<br>8:45～13:30<br>筋トレ機器一般開放<br>13:30～15:00<br>まめな会<br>15:00～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 6<br>8:45～9:30<br>筋トレ機器一般開放<br>9:30～11:30<br>筋トレ教室<br>11:30～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 7<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 8<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 9<br>8:45～9:30<br>筋トレ機器一般開放<br>9:30～11:30<br>筋力アップ8回教室<br>11:30～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 10<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 |
| 11<br>休館日 | 12<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 13<br>8:45～9:30<br>筋トレ機器一般開放<br>9:30～11:30<br>筋トレ教室<br>11:30～16:45<br>筋トレ機器一般開放<br>13:00～15:00<br>ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ<br>ｽｷﾙｱｯﾌﾟ講習 | 14<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 15<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 16<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 17<br>休館日<br> |
| 18<br>休館日 | 19<br>8:45～13:30<br>筋トレ機器一般開放<br>13:30～15:00<br>まめな会<br>15:00～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 20<br>8:45～9:30<br>筋トレ機器一般開放<br>9:30～11:30<br>筋トレ教室<br>11:30～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 21<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 22<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 23<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 24<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 |
| 25<br>休館日 | 26<br>8:45～13:30<br>筋トレ機器一般開放<br>13:30～15:00<br>まめな会<br>15:00～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 27<br>8:45～9:30<br>筋トレ機器一般開放<br>9:30～11:30<br>筋トレ教室<br>11:30～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 28<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 29<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 30<br>8:45～16:45<br>筋トレ機器一般開放 | 31<br>休館日<br> |

赤枠の時間帯は予定があります

筋トレ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。
理学療法士に相談もできますよ！