

# 令和3年11月「筋トレ機器一般開放時間帯」

日	月	火	水	木	金	土
	1 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:30 まめな会	2 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	3 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放	4 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:00 オリエンテーション スキルアップ講習	5 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	6 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放
7 休館日	8 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:30 まめな会	9 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	10 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放	11 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～12:00 健康アップ塾 12:00～15:00 筋トレ機器一般開放	12 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	13 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放
14 休館日	15 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:30 まめな会	16 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	17 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放	18 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放	19 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	20 9:00～17:00 移動間仕切り 保守点検作業 研修室、 会議室（1・2）
21 休館日	22 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:30 まめな会	23 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	24 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放	25 9:00～9:30 筋トレ機器一般開放 9:30～12:00 筋トレフォロー教室 12:00～15:00 筋トレ機器一般開放	26 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	27 9:00～15:00 筋トレ機器一般開放
28 休館日	29 9:00～13:30 筋トレ機器一般開放 13:30～15:30 まめな会	30 9:00～10:00 筋トレ機器一般開放 10:00～12:30 筋力アップ教室 12:30～13:00 筋トレ機器一般開放 13:30～15:00 DS筋トレ	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">赤枠の時間帯は 予定があります</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     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。                 </div>			
<div style="border: 2px solid magenta; padding: 10px; display: inline-block;">                     新型コロナウイルス感染症の影響により、臨時休館となる場合があります。 その際は、坂祝情報かわら版メールやホームページにて                 </div>						