

11月予定表

トレーニングルーム

日		曜日		午前		午後		夜間		
区分		マシンエリア	フリーウエイト エリア	マシンエリア	フリーウエイト エリア	マシンエリア	フリーウエイト エリア	マシンエリア	フリーウエイト エリア	
1	金	一般公開								
2	土	一般公開								
3	日	一般公開								
4	月	一般公開								
5	火	一般公開								
6	水	施設整備（器具点検）					一般公開			
7	木	一般公開								
8	金	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
9	土	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
10	日	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
11	月	一般公開								
12	火	一般公開								
13	水	一般公開								
14	木	一般公開								
15	金	一般公開								
16	土	一般公開								
17	日	一般公開								
18	月	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
19	火	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
20	水	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
21	木	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
22	金	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
23	土	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
24	日	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
25	月	一般公開		更衣室 利用不可・1Fみんなのトイレ 利用可						
26	火	一般公開								
27	水	一般公開								
28	木	一般公開								
29	金	一般公開								
30	土	一般公開								

※専用使用は、午前 9:00~12:00 ・ 午後 13:00~16:30 ・ 夜間 17:30~21:00
 午前午後 9:00~16:30 ・ 午後夜間 13:00~21:00 ・ 全日 9:00~21:00

※トレーニング内は、土足厳禁です。 必ず、室内用運動靴に履き替えてからご使用下さい（クロックス不可）

2024/10/24 現在