

11月予定表

トレーニングルーム

日	曜日	午前		午後		夜間		
		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）

2024/11/14 現在