

7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	フリーウェイト エリア	マシンエリア	フリーウェイト エリア	マシンエリア	フリーウェイト エリア
1	水	一般公開					
2	木	施設整備				16:30～	一般公開
3	金	一般公開					
4	土	一般公開					
5	日	一般公開					
6	月	一般公開					
7	火	一般公開					
8	水	一般公開					
9	木	一般公開					
10	金	一般公開					
11	土	一般公開					
12	日	一般公開					
13	月	一般公開					
14	火	一般公開					
15	水	一般公開					
16	木	一般公開					
17	金	一般公開					
18	土	一般公開					
19	日	一般公開					
20	月	一般公開					
21	火	一般公開					
22	水	一般公開					
23	木	一般公開					
24	金	一般公開					
25	土	一般公開					
26	日	一般公開					
27	月	一般公開					
28	火	一般公開					
29	水	一般公開					
30	木	一般公開					
31	金	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）

2026/7/16 現在