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

2026/10/15　現在