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

※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