

トレーニングルーム 2025年10月トレーニング室 予定表（予約電話 0897-52-1315）

1 0 月	9:00~10:00	10:30~11:30	13:00~14:00	14:30~15:30	16:00~17:00	18:00~19:00	1 0 月
1 水	教室(スマイルサポート)	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	1 水
2 木	一般（予約制）	一般（予約制）		一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 木
3 金	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	3 金
4 土	障がい者トレーニング	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	4 土
5 日							5 日
6 月	一般（予約制）	一般（予約制）	ヘルスアップ講座	一般（予約制）	一般（予約制）		6 月
7 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング				7 火
8 水	教室(スマイルサポート)	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	8 水
9 木	一般（予約制）	一般（予約制）		一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	9 木
1 0 金	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	1 0 金
1 1 土	障がい者トレーニング	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	1 1 土
1 2 日							1 2 日
1 3 月	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	スポーツの日		1 3 月
1 4 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング		例大祭		1 4 火
1 5 水			例大祭				1 5 水
1 6 木			例大祭				1 6 木
1 7 金	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	1 7 金
1 8 土	障がい者トレーニング	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	1 8 土
1 9 日							1 9 日
2 0 月	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 0 月
2 1 火			障がい者トレーニング				2 1 火
2 2 水	教室(スマイルサポート)	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 2 水
2 3 木	一般（予約制）	一般（予約制）		一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 3 木
2 4 金	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 4 金
2 5 土			一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 5 土
2 6 日							2 6 日
2 7 月	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 7 月
2 8 火	一般（予約制）	有酸素運動ミニ講座	障がい者トレーニング				2 8 火
2 9 水	教室(スマイルサポート)	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	2 9 水
3 0 木	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	3 0 木
3 1 金	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	3 1 金
1 0 月	9:00~10:00	10:30~11:30	13:00~14:00	14:30~15:30	16:00~17:00	18:00~19:00	1 0 月

※1 感染症予防のため、トレーニング時間は60分、男性6名、女性6名の計12名までの予約制をとらせていただいています。

※2 閉室時間の5分前までに利用を終了し、閉室時間までに退室してください。

10/28(火)10:30`運動指導有酸素運動ミニ講座があります。講座を受けたい方は予約が必要です。講座は、20分ぐらいです。定員12名です。

★ 詳しい内容は、受付スタッフに、お声がけ下さい★