

トレーニングルーム
2025年11月トレーニング室 予定表 (予約電話 0897-52-1315)

11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	11月
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）	1 土
2 日							2 日
3 月	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	文化の日		3 月
4 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング				4 火
5 水	教室(スマイルサポート)		ひざを守るミニ講座	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	5 水
6 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）	6 木
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）	7 金
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）	8 土
9 日							9 日
10 月			一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	10 月
11 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング				11 火
12 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）	12 水
13 木	一般（予約制）	一般（予約制）			一般（予約制）	一般（予約制）	13 木
14 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）	14 金
15 土			一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	15 土
16 日							16 日
17 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）	17 月
18 火			障がい者トレーニング				18 火
19 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）	19 水
20 木	一般（予約制）	一般（予約制）			一般（予約制）	一般（予約制）	20 木
21 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）	21 金
22 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）	22 土
23 日							23 日
24 月	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	振替休日		24 月
25 火			障がい者トレーニング				25 火
26 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）	26 水
27 木	一般（予約制）	一般（予約制）			一般（予約制）	一般（予約制）	27 木
28 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）	28 金
29 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）	29 土
30 日							30 日
11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	11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。

11/5(水)13:00～ひざを守る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★