

トレーニングルーム
2026年1月トレーニング室 予定表 (予約電話 0897-52-1315)

1 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 月
1 木							1 木
2 金							2 金
3 土							3 土
4 日							4 日
5 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）	5 月
6 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング				6 火
7 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）	7 水
8 木	一般（予約制）	一般（予約制）			一般（予約制）	一般（予約制）	8 木
9 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）	9 金
10 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）	10 土
11 日							11 日
12 月	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	成人の日		12 月
13 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング				13 火
14 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）	14 水
15 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）	15 木
16 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）	16 金
17 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）	17 土
18 日							18 日
19 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）	19 月
20 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング				20 火
21 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）	21 水
22 木	一般（予約制）	一般（予約制）			一般（予約制）	一般（予約制）	22 木
23 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）	23 金
24 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）	24 土
25 日							25 日
26 月	一般（予約制）	一般（予約制）	椅子を使って ミニ講座	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	26 月
27 火	一般（予約制）	一般（予約制）	障がい者トレーニング				27 火
28 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）	28 水
29 木	一般（予約制）	一般（予約制）			一般（予約制）	一般（予約制）	29 木
30 金			一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	一般（予約制）	30 金
31 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）	31 土
1 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 月

※1 トレーニング時間は60分、計14名までの予約制です。

※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。

1/26(月)13:00～椅子を使って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14名です。

★ 詳しい内容は、受付スタッフに、お声がけ下さい★