

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、お声かけ下さい★