

トレーニングルーム
2026年2月トレーニング室 予定表 (予約電話 0897-52-1315)

| 2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 | 2月 | |
|----|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|---|
| 1 | 日 | | | | | | | 1 | 日 |
| 2 | 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 | 月 |
| 3 | 火 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 障がい者トレーニング | | | | 3 | 火 |
| 4 | 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） | 4 | 水 |
| 5 | 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） | 5 | 木 |
| 6 | 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） | 6 | 金 |
| 7 | 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） | 7 | 土 |
| 8 | 日 | | | | | | | 8 | 日 |
| 9 | 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） | 9 | 月 |
| 10 | 火 | 一般（予約制） | 体をほぐすミニ講座 | 障がい者トレーニング | | | | 10 | 火 |
| 11 | 水 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 建国記念の日 | | 11 | 水 |
| 12 | 木 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | | | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 12 | 木 |
| 13 | 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） | 13 | 金 |
| 14 | 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） | 14 | 土 |
| 15 | 日 | | | | | | | 15 | 日 |
| 16 | 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） | 16 | 月 |
| 17 | 火 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 障がい者トレーニング | | | | 17 | 火 |
| 18 | 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） | 18 | 水 |
| 19 | 木 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | | | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 19 | 木 |
| 20 | 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） | 20 | 金 |
| 21 | 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） | 21 | 土 |
| 22 | 日 | | | | | | | 22 | 日 |
| 23 | 月 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 天皇誕生日 | | 23 | 月 |
| 24 | 火 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 障がい者トレーニング | | | | 24 | 火 |
| 25 | 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） | 25 | 水 |
| 26 | 木 | 一般（予約制） | 一般（予約制） | | | 一般（予約制） | 一般（予約制） | 26 | 木 |
| 27 | 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） | 27 | 金 |
| 28 | 土 | 休館日 | | | | | | 28 | 土 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 2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 | 2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。

2/10(火)10:30 体をほぐす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★