

# 平成28年 8月 トレーニング室 ご利用案内

日	月	火	水	木	金	土
7月31日	1 ☆初心者講習会☆ (予約制) 午後2時から実施 講習時間は30分程度	2	3 優先時間 女性 午前11時 ～午後1時 男性 午後1時 ～午後3時	4 ☆初心者講習会☆ (予約制) 午後2時から実施 講習時間は30分程度	5	6 優先時間 女性 午後1時 ～午後3時 男性 午後3時 ～午後5時
7 日曜日につき 17時閉館	8	9	10 優先時間 女性 午前11時 ～午後1時 男性 午後1時 ～午後3時	11(祝) 17時閉館 祝日につき 17時閉館	12	13 優先時間 女性 午後1時 ～午後3時 男性 午後3時 ～午後5時
14 日曜日につき 17時閉館	15 ☆初心者講習会☆ (予約制) 午後2時から実施 講習時間は30分程度	16	17 優先時間 女性 午前11時 ～午後1時 男性 午後1時 ～午後3時	18 ☆初心者講習会☆ (予約制) 午後2時から実施 講習時間は30分程度	19	20 優先時間 女性 午後1時 ～午後3時 男性 午後3時 ～午後5時
21 日曜日につき 17時閉館	22 休館日	23	24 優先時間 女性 午前11時 ～午後1時 男性 午後1時 ～午後3時	25	26	27 優先時間 女性 午後1時 ～午後3時 男性 午後3時 ～午後5時
28 日曜日につき 17時閉館	29	30	31 優先時間 女性 午前11時 ～午後1時 男性 午後1時 ～午後3時			



★優先時間は男女どちらもご利用いただけますが、できるだけ譲り合ってください。

★初心者講習会・・・室内の運動器具の使い方の講習です。講習時間中、一般の方も利用できます。