

トレーニング室 9月 営業日程のご案内

無料プログラム

健康体力相談セミナー

今月は医学的視点と体力的視点の2本立て

9月20日(金) 医学(リハビリ)

9月22日(日) 運動(ランニング)

有料プログラム

えくすと!

9月25日(水)新プログラムスタート!

① 10:00~ ② 11:00~ の2回開催

自重トレ&ストレッチを40分間で行います!

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 9:00~21:00	2 9:00~21:00	3 9:00~21:00	4 9:00~21:00	5 9:00~21:00	6 9:00~21:00	7 9:00~21:00
8 9:00~21:00	9 9:00~21:00	10 9:00~21:00	11 9:00~21:00	12 9:00~21:00	13 初回講習会なし 9:00~12:00	14 初回講習会なし 9:00~12:00
15 初回講習会なし 9:00~12:00	16 初回講習会なし 9:00~12:00	17 9:00~21:00	18 9:00~21:00	19 9:00~21:00	20 健体セミナー 9:00~21:00	21 9:00~21:00
22 健体セミナー 9:00~21:00	23 9:00~21:00	24 休館日	25 えくすと! 9:00~21:00	26 9:00~21:00	27 9:00~21:00	28 9:00~21:00

29

9:00~21:00

30

9:00~21:00

駐車場混雑情報

△ - 混雑

✖ - 満車見込み

短縮営業期間

13~16日

9:00~12:00

* 全日本フェンシング選手権開催のため、大会期間中は1F更衣室・トイレの使用はできません。