

# 10月

## トレーニング室利用時間(シャワー室、更衣室含む)

|   |             |
|---|-------------|
| 朝 | 09:00~12:00 |
| 昼 | 13:00~17:00 |
| 夜 | 18:00~21:30 |

●のついた時間が、ご利用できます。(変更になる場合もあります)

9月28日 更新

| 日  |   | 月  |        | 火  |     | 水  |   | 木  |   | 金  |   | 土  |   |
|----|---|----|--------|----|-----|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 29 |   | 30 |        | 1  |     | 2  |   | 3  |   | 4  |   | 5  |   |
| 朝  |   | 朝  |        | 朝  | 休館日 | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● |
| 昼  |   | 昼  |        | 昼  |     | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  | ● |
| 夜  |   | 夜  |        | 夜  | ●   | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● |
| 6  |   | 7  |        | 8  |     | 9  |   | 10 |   | 11 |   | 12 |   |
| 朝  | ● | 朝  | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● |
| 昼  | ● | 昼  | ●      | 昼  |     | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  | ● |
| 夜  | ● | 夜  | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● |
| 13 |   | 14 | スポーツの日 | 15 |     | 16 |   | 17 |   | 18 |   | 19 |   |
| 朝  | ● | 朝  | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● |
| 昼  | ● | 昼  | ●      | 昼  |     | 昼  | × | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  | ● |
| 夜  | ● | 夜  | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● |
| 20 |   | 21 |        | 22 |     | 23 |   | 24 |   | 25 |   | 26 |   |
| 朝  | ● | 朝  | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  | ● |
| 昼  | ● | 昼  | ●      | 昼  |     | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  | ● |
| 夜  | ● | 夜  | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  | ● |
| 27 |   | 28 |        | 29 |     | 30 |   | 31 |   | 1  |   | 2  |   |
| 朝  | ● | 朝  | ●      | 朝  | 休館日 | 朝  | ● | 朝  | ● | 朝  |   | 朝  |   |
| 昼  | ● | 昼  | ●      | 昼  |     | 昼  | ● | 昼  | ● | 昼  |   | 昼  |   |
| 夜  | ● | 夜  | ●      | 夜  | ●   | 夜  | ● | 夜  | ● | 夜  |   | 夜  |   |