

自主トレーニング ご利用日

10 月

< ご 利 用 時 間 >

①9:00～10:25

②10:30～11:55

③13:00～14:25

④14:30～15:55

日	月		火		水		木		金		土	
							1		2		3	
							午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
4	5		6		7		8		9		10	
休 館	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
11	12		13		14		15		16		17	
休 館	休 館		午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
18	19		20		21		22		23		24	
休 館	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
										●		
25	26		27		28		29		30		31	
休 館	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後

● … 自 主 ト レ 指 導 (指 導 員 が い ま す)

× … 自 主 ト レ 不 可

※ 指 導 員 滞 在 時 間 … 午 前 : 9:30～11:30、 午 後 : 1:30～3:30

※ 都 合 に よ り 変 更 に な る 場 合 が あ り ま す。 あ ら か じ め ご 了 承 く だ さ い。