

2024年6月

岸和田市総合体育館 トレーニングルームカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
☆特別プログラム：休場日 11:00～11:45 実施 内容：15分間の筋トレと30分間のストレッチ 参加費：定期会員の方は無料・それ以外の方は300円 ※他プログラム同様、当日先着順				←ミズノHPのQRコード 偶数月の20日頃にこのカレンダーを HPにアップいたします		1 9:00～21:30
2 9:00～16:30	3 9:00～21:30	4 9:00～21:30 フォームローラー	5 体育館 休館日	6 9:00～21:30	7 9:00～21:30	8 9:00～21:30
9 9:00～16:30	10 9:00～21:30	11 9:00～21:30	12 休場日 ☆特別プログラム	13 9:00～21:30 フォームローラー	14 9:00～21:30	15 9:00～21:30
16 9:00～16:30	17 9:00～21:30	18 9:00～21:30 フォームローラー	19 休場日 ☆特別プログラム	20 9:00～21:30	21 9:00～21:30	22 9:00～21:30
23 9:00～16:30	24 9:00～21:30	25 9:00～21:30	26 休場日 ☆特別プログラム	27 9:00～21:30 フォームローラー	28 9:00～21:30	29 9:00～21:30
30 9:00～16:30					2024年7月の予定 体育館休館日：2日(火) 休場日：10日・17日・24日・31日(水)	

2024年7月

岸和田市総合体育館 トレーニングルームカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
☆特別プログラム：休場日 11:00～11:45 実施 内容：15分間の筋トレと30分間のストレッチ 参加費：定期会員の方は無料・それ以外の方は300円 ※他プログラム同様、当日先着順				←ミズノHPのQRコード 偶数月の20日頃にこのカレンダーを HPにアップいたします		
	1 9:00～21:30	2 体育館 休館日	3 9:00～21:30 火曜日のプログラム	4 9:00～21:30	5 9:00～21:30	6 9:00～21:30
7 9:00～16:30	8 9:00～21:30	9 9:00～21:30	10 休場日 ☆特別プログラム	11 9:00～21:30 フォームローラー	12 9:00～21:30	13 9:00～21:30
14 9:00～16:30	15 9:00～16:30	16 9:00～21:30 フォームローラー	17 休場日 ☆特別プログラム	18 9:00～21:30 フォームローラー	19 9:00～21:30	20 9:00～21:30
21 9:00～16:30	22 9:00～21:30	23 9:00～21:30	24 休場日 ☆特別プログラム	25 9:00～21:30	26 9:00～21:30	27 9:00～21:30
28 9:00～16:30	29 9:00～21:30	30 9:00～21:30 フォームローラー	31 休場日 ☆特別プログラム		2024年8月の予定 体育館休館日：5日(月) 休場日：14日・21日・28日(水)	