

2024年8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				1 9:00～21:30	2 9:00～21:30	3 9:00～21:30
4 9:00～16:30	5 体育館 休館日	6 9:00～21:30 フォームローラー	7 9:00～21:30 月曜日のプログラム	8 9:00～21:30 フォームローラー	9 9:00～21:30	10 9:00～21:30
11 9:00～16:30	12 9:00～16:30	13 9:00～21:30	14 休場日 ☆特別プログラム	15 9:00～21:30	16 9:00～21:30	17 9:00～21:30
18 9:00～16:30	19 9:00～21:30	20 9:00～21:30 フォームローラー	21 休場日 ☆特別プログラム	22 9:00～21:30 フォームローラー	23 9:00～21:30	24 9:00～21:30
25 9:00～16:30	26 9:00～21:30	27 9:00～21:30	28 休場日 ☆特別プログラム	29 9:00～21:30	30 9:00～21:30	31 9:00～21:30
		←ミズノHPのQRコード 9月の20日頃にこのカレンダーを HPにアップいたします		2024年9月の予定 体育館休館日：6日(金) 休場日：11日・18日・25(水)		

2024年9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 9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 9:00～16:30	2 9:00～21:30	3 9:00～21:30 フォームローラー	4 9:00～21:30 金曜日のプログラム	5 9:00～21:30	6 体育館 休館日	7 9:00～21:30
8 9:00～16:30	9 9:00～21:30	10 9:00～21:30	11 休場日 ☆特別プログラム	12 9:00～21:30 フォームローラー	13 9:00～21:30	14 9:00～21:30
15 9:00～16:30	16 9:00～16:30	17 9:00～21:30 フォームローラー	18 休場日 ☆特別プログラム	19 9:00～21:30	20 9:00～21:30	21 9:00～21:30
22 9:00～16:30	23 9:00～16:30	24 9:00～21:30	25 休場日 ☆特別プログラム	26 9:00～21:30 フォームローラー	27 9:00～21:30	28 9:00～21:30
29 9:00～16:30	30 9:00～21:30	2024年10月の予定 体育館休館日：8日(火) 休場日：2日・16日・23日・30日(水)				

2024年8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				1 9:00～21:30	2 9:00～21:30	3 9:00～21:30
4 9:00～16:30	5 体育館 休館日	6 9:00～21:30 フォームローラー	7 9:00～21:30 月曜日のプログラム	8 9:00～21:30 フォームローラー	9 9:00～21:30	10 9:00～21:30
11 9:00～16:30	12 9:00～16:30	13 9:00～21:30	14 休場日 ☆特別プログラム	15 9:00～21:30	16 9:00～21:30	17 9:00～21:30
18 9:00～16:30	19 9:00～21:30	20 9:00～21:30 フォームローラー	21 休場日 ☆特別プログラム	22 9:00～21:30 フォームローラー	23 9:00～21:30	24 9:00～21:30
25 9:00～16:30	26 9:00～21:30	27 9:00～21:30	28 休場日 ☆特別プログラム	29 9:00～21:30	30 9:00～21:30	31 9:00～21:30
		←ミズノHPのQRコード 9月の20日頃にこのカレンダーを HPにアップいたします		2024年9月の予定 体育館休館日：6日(金) 休場日：11日・18日・25(水)		

2024年9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 9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 9:00～16:30	2 9:00～21:30	3 9:00～21:30 フォームローラー	4 9:00～21:30 金曜日のプログラム	5 9:00～21:30	6 体育館 休館日	7 9:00～21:30
8 9:00～16:30	9 9:00～21:30	10 9:00～21:30	11 休場日 ☆特別プログラム	12 9:00～21:30 フォームローラー	13 9:00～21:30	14 9:00～21:30
15 9:00～16:30	16 9:00～16:30	17 9:00～21:30 フォームローラー	18 休場日 ☆特別プログラム	19 9:00～21:30	20 9:00～21:30	21 9:00～21:30
22 9:00～16:30	23 9:00～16:30	24 9:00～21:30	25 休場日 ☆特別プログラム	26 9:00～21:30 フォームローラー	27 9:00～21:30	28 9:00～21:30
29 9:00～16:30	30 9:00～21:30	2024年10月の予定 体育館休館日：8日(火) 休場日：2日・16日・23日・30日(水)				