

# 2024年3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 9:00～21:30
3 9:00～16:30	4 9:00～21:30	5 9:00～21:30 フォームローラー	6 休場日 ☆特別プログラム	7 9:00～21:30 フォームローラー	8 9:00～21:30	9 9:00～21:30
10 9:00～16:30	11 9:00～21:30	12 9:00～21:30	13 9:00～21:30 木曜日のプログラム	14 体育館 休館日	15 9:00～21:30	16 9:00～21:30
17 9:00～16:30	18 9:00～21:30	19 9:00～21:30 フォームローラー	20 春分の日 9:00～16:30 日曜日のプログラム	21 9:00～21:30	22 9:00～21:30	23 9:00～21:30
24 9:00～16:30	25 9:00～21:30	26 9:00～21:30	27 休場日 ☆特別プログラム	28 9:00～21:30 フォームローラー	29 9:00～21:30	30 9:00～21:30
31 9:00～16:30					2024年4月の予定 体育館休館日：5日(金) 休場日：10日・17日・24日(水)	