

2024年4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 フォームローラー | 3 9:00～21:30 金曜日のプログラム | 4 9:00～21:30 | 5 体育館 休館日 | 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 9:00～21:30 | 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 | 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 フォームローラー | 26 9:00～21:30 | 27 9:00～21:30 |
| 28 9:00～16:30 | 29 昭和の日 9:00～16:30 | 30 9:00～21:30 | | | 2024年5月の予定 体育館休館日：7日(火) 休場日：1日・15日・ 22日・29日(水) | |

2024年5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 休場日 ☆特別プログラム | 2 9:00～21:30 | 3 憲法記念日 9:00～16:30 | 4 みどりの日 9:00～16:30 |
| 5 こどもの日 9:00～16:30 | 6 振替休日 9:00～16:30 | 7 体育館 休館日 | 8 9:00～21:30 火曜日のプログラム | 9 9:00～21:30 フォームローラー | 10 9:00～21:30 | 11 9:00～21:30 |
| 12 9:00～16:30 | 13 9:00～21:30 | 14 9:00～21:30 フォームローラー | 15 休場日 ☆特別プログラム | 16 9:00～21:30 | 17 9:00～21:30 | 18 9:00～21:30 |
| 19 9:00～16:30 | 20 9:00～21:30 | 21 9:00～21:30 フォームローラー | 22 休場日 ☆特別プログラム | 23 9:00～21:30 フォームローラー | 24 9:00～21:30 | 25 9:00～21:30 |
| 26 9:00～16:30 | 27 9:00～21:30 | 28 9:00～21:30 | 29 休場日 ☆特別プログラム | 30 9:00～21:30 | 31 9:00～21:30 | 2024年6月の予定 体育館休館日：5日(水) 休場日：12日・19日・ 26日(水) |