

# いいおかけんこうセンター 週間タイムスケジュール

|       | 日                            | 月   | 火                          | 水                       | 木                          | 金                       | 土                          |
|-------|------------------------------|-----|----------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 8:30  | 8 : 30開館                     | 休館日 |                            |                         | 8 : 30開館                   |                         |                            |
| 8:45  | 8 : 45利用開始                   |     |                            |                         | 8 : 45利用開始                 |                         |                            |
| 9:00  |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 9:30  |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 10:00 | 利用者説明会<br>9:30 ~ 10:30       |     | 気軽にエクササイズ<br>10:00 ~ 10:30 |                         | 利用者説明会<br>9:30 ~ 10:30     |                         | 気軽にエクササイズ<br>10:00 ~ 10:50 |
| 10:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 11:00 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 11:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 12:00 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 12:30 | 閉館                           |     | 閉館                         |                         |                            |                         |                            |
| 13:00 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 13:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         | 利用者説明会<br>13:30 ~ 14:30    |
| 14:00 |                              |     | 利用者説明会<br>13:30 ~ 14:30    | 利用者説明会<br>13:30 ~ 14:30 | 気軽にエクササイズ<br>14:00 ~ 14:50 |                         |                            |
| 14:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 15:00 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 15:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 16:00 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 16:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 17:00 | 17 : 00利用終了                  |     | 17 : 00利用終了                |                         | 17 : 00利用終了                |                         | 17 : 00利用終了                |
| 17:15 | 17:15閉館                      |     | 17:15閉館                    |                         | 17:15閉館                    |                         | 17:15閉館                    |
| 17:30 | 休館日 月曜日・祝日・<br>年末年始12/28~1/4 |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 18:00 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 18:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 19:00 |                              |     |                            |                         |                            | 利用者説明会<br>18:30 ~ 19:30 |                            |
| 19:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 20:00 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 20:30 |                              |     |                            |                         |                            |                         |                            |
| 20:45 |                              |     | 20 : 45利用終了                |                         | 20 : 45利用終了                |                         |                            |
| 21:00 |                              |     | 21:00閉館                    |                         | 21:00閉館                    |                         |                            |

利用者説明会

施設の利用方法説明、体力測定、マシンの使い方説明等を行います。

気軽にエクササイズ

トレーニングルームを利用したストレッチや筋力向上プログラムなどを行います。